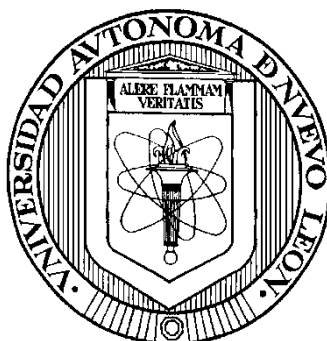


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA
PROGRAMA INTERFACULTADES



PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE CONDUCTA
ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS.

Por:

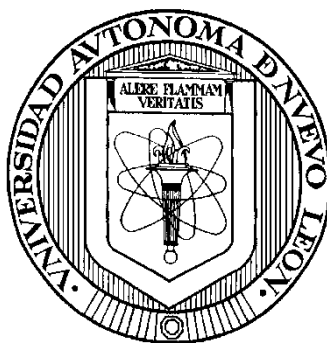
LIC. ISELA ALEJANDRA ESPINOZA BARROSO

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA

AGOSTO, 2016

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA
PROGRAMA INTERFACULTADES



PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE CONDUCTA
ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS.

Por

LIC. ISELA ALEJANDRA ESPINOZA BARROSO

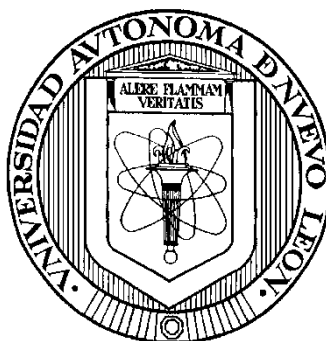
DIRECTORA:

DRA. MARÍA NATIVIDAD ÁVILA ORTIZ

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA

AGOSTO, 2016

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA
PROGRAMA INTERFACULTADES



PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE CONDUCTA
ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS.

Por

LIC. ISELA ALEJANDRA ESPINOZA BARROSO

CO-DIRECTORA

DRA. ANA ELISA CASTRO SÁNCHEZ

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA

AGOSTO, 2016



PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE CONDUCTA
ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS.

Dra. María Natividad Ávila Ortiz.
Presidenta

Dra. Ana Elisa Castro Sánchez.
Secretaria

Dr. Rogelio Salas García.
Vocal

Dr. en CS. Esteban Gilberto Ramos Peña
Subdirector de Investigación, Innovación y Posgrado

COMITÉ DE EVALUACIÓN DE TESIS

El comité de evaluación de tesis **APROBÓ** la tesis titulada: **“PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS”** presentada por la **Lic. Isela Alejandra Espinoza Barroso** con la finalidad de obtener el Grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública.

Monterrey, Nuevo León a _____ de 2016

Dra. Ana Elisa Castro Sánchez.
Presidenta

Dra. María Natividad Ávila Ortiz
Secretaria

Dr. Rogelio Salas García.
Vocal

DR. en C.S. ESTEBAN GILBERTO RAMOS PEÑA
SUBDIRECTOR DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA Y NUTRICIÓN DE LA U.A.N.L.
PRPESENTE:

Nos permitimos comunicar a usted que hemos concluido la Dirección y Co. Dirección de la Tesis titulada: **“PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS”** presentada por la **Lic. Isela Alejandra Espinoza Barroso**, con el fin de obtener el grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública.

Sin más por el momento, le enviamos un cordial saludo.

ATENTAMENTE

“Alere Flamman Veritatis”

Monterrey, N. L., a _____ de 2016

Dra. María Natividad Ávila Ortiz
Director de tesis

Dra. Ana Elisa Castro Sánchez.
Co-Director de tesis

Agradecimientos

Primeramente agradezco a la Universidad por haberme aceptado ser parte de ella. A CONACYT por proporcionarme beca durante mis estudios. A todos los doctores y maestros que colaboraron con un granito de arena durante mi formación.

Doy gracias a mi familia por su apoyo incondicional durante esta etapa, a mi persona favorita, mi esposo, quien me motivo a esforzarme en todo momento y me toleró en mis etapas de estrés. A mi gran amiga, con quien sacaba todas mis frustraciones de mi tesis.

También doy las gracias a mis compañeros de generación, grandes personas, que me ofrecieron su amistad, apoyo y sus ganas de superarse. Personas con las cuales compartí alegrías, reflexiones, viajes y muchos pasteles.

A los directivos de las facultades donde realicé la investigación, por brindarme su confianza y abrirme las puertas.

Agradezco al destino y a diosito por colocar las cosas en el mejor momento para que continuara superándome profesionalmente.

Dedicatoria

Los sacrificios y las bendiciones siempre van de la mano de las personas que persistentemente están apoyándote.

Es por ello, que dedico todo mi esfuerzo a las personas más importantes de mi vida, quienes siempre han confiado en mí; mi mejor amigo y compañero de vida mi esposo Luis, por ser mi más grande pilar, por su amor, comprensión y sus consejos. Mis padres, Isela y Rubén, quienes a pesar de la distancia creyeron en mí y siempre me consideraron capaz de lograrlo. Mis sobrinos, Paula y Pimpo, que me llenaban de energía y amor con su inocencia. Mi gran amiga Margarita, que siempre estuvo ahí apoyándome con sus ocurrencias, mostrándome la mejor cara. Mis hermanos, Adolfo y Adriana quienes toman un papel importante en mis celebraciones.

También la dedico a todas las personas que de alguna manera apoyaron para que esta tesis pudiera finalizarse de la mejor manera.

ÍNDICE

1. ANTECEDENTES.....	1
1.1 Introducción	1
1.2. Marco teórico/ conceptual.....	2
1.3 Antecedentes.....	10
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	25
3. JUSTIFICACIÓN.....	26
4. HIPÓTESIS.....	27
5. OBJETIVOS.....	28
5.1. Objetivo general cuantitativo	28
5.2. Objetivos específicos cuantitativos	28
5.3. Objetivo general cualitativo.....	28
5.4. Objetivos específicos cualitativos	28
6. METODOLOGÍA	29
1.1. Diseño de estudio	29
6.2. Población de estudio	30
6.3. Criterios de selección	30
6.4. Técnica muestral	31
6.5. Cálculo de tamaño de muestra.....	31
6.6. Variables.....	33
6.7. Instrumento de medición	34
6.8. Procedimientos.....	35
6.9. Plan de análisis.....	38
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	41
8. RESULTADOS.....	42
8.1. Resultados cuantitativos.....	42
8.1.1 Prueba de hipótesis y objetivos	52
8.2. Resultados cualitativos	58
9. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	79
9.1 Discusión cuantitativa	79
9.2. Discusión cualitativa	82

10. CONCLUSIONES	85
10.1 Conclusiones cuantitativas	85
10.2 Conclusiones cualitativas	87
11. REFERENCIAS	88
ANEXOS	96
ANEXO A. Operacionalización de variables	97
ANEXO B. Cuestionario/Cédula de colección de datos cuantitativos.	105
ANEXO C. Guía de entrevista cualitativa.....	110
ANEXO D. Carta de consentimiento informado	111
ANEXO E. Seudónimos de los estudiantes entrevistados en FASPYN.....	112
ANEXO F. Seudónimos de los estudiantes entrevistados en FTSYDH.	113

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Perfil sociodemográfico de los universitarios e índice de masa corporal.	42
Tabla 2. Hábitos alimenticios en los universitarios.....	43
Tabla 3. Los 20 Alimentos con el mayor número y porcentaje de consumo antes de ir a la universidad.....	44
Tabla 4. Ingesta energética y consumo de macronutrientes en los universitarios	45
Tabla 5. Situación académica de los universitarios.	46
Tabla 6. Percepción del Rendimiento académico.....	46
Tabla 7. Prevalencia del rendimiento académico de los universitarios.	47
Tabla 8. Factores sociodemográficos e índice de masa corporal en relación con patrón de alimentación saludable, TCA y rendimiento académico.....	48
Tabla 9. Asociación entre patrón de alimentación saludable y hábitos alimentarios.....	49
Tabla 10. Análisis Multivariado de factores asociados con el patrón de alimentación saludable.	50
Tabla 11. TCA con hábitos alimentarios.	50
Tabla 12. Situación académica de los universitarios.	51
Tabla 13. Análisis Multivariado de factores asociados con el buen rendimiento académico.....	52
Tabla 14. Prevalencia de trastornos de conducta alimentaria.	53
Tabla 15. Comparación del rendimiento académico según patrón de alimentación.....	55
Tabla 16. Comparación del nivel de rendimiento académico con los TCA.	57
Tabla 17. Perfil sociodemográfico de los universitarios entrevistados.	58

RESUMEN

Lic. Isela Alejandra Espinoza Barroso. Fecha de graduación: agosto 2016

Universidad Autónoma de Nuevo León

Maestría en Ciencias en Salud Pública

Programa Interfacultades

Título del Estudio: PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE
CONDUCTA ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN UNIVERSITARIOS

Candidato para obtener el grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública

Número de páginas: 113

Propósito y Método del Estudio: Evaluar los patrones de alimentación y los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) en el rendimiento académico de los universitarios de la Facultad de Salud Pública y Nutrición (FASPYN) y la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano (FTSYDH) de la Universidad Autónoma de Nuevo León; así como comparar la prevalencia de Trastornos de Conducta Alimentaria en ambas facultades, comparar el nivel de rendimiento académico según sus patrones de alimentación y según sus Trastornos de Conducta Alimentaria. El diseño de estudio se llevó a cabo a partir de una metodología mixta. En el método cuantitativo se utilizó un diseño de estudio transversal, en el caso de la metodología cualitativa fue por el método fenomenológico. La población de estudio fueron estudiantes de cuarto semestre. El tamaño de muestra fue por conveniencia, 242 estudiantes, 161 de FASPYN y 81 de FTSYDH. En la metodología cualitativa el tamaño de la muestra se llevó a cabo por medio de una saturación de datos, se realizaron 31 entrevistas, 16 en FASPYN y 15 en FTSYDH. Para la recolección de la información en la parte cuantitativa, se utilizó un instrumento con datos sociodemográficos, de hábitos alimentarios y la situación escolar del estudiante, además, una cédula donde se capturó el promedio de calificaciones del

semestre anterior. En la parte cualitativa se realizaron entrevistas semiestructuradas con una duración de aproximadamente media hora.

Contribuciones y Conclusiones: El estudio permitió conocer que la FTSYDH presentó ligeramente mayor prevalencia de TCA que FASPYN, sin embargo, no fue significativa ($p=0.91$). Asimismo, se comparó el nivel de rendimiento académico según patrón de alimentación ($p=0.71$) y según TCA ($p=0.31$) sin embargo, no presentaron asociación. Respecto a la parte cualitativa, los estudiantes de ambas facultades realizan entre cuatro y cinco comidas al día, sin embargo, en el tiempo del desayuno existe una diferencia entre los estudiantes de ambas facultades, en el caso de los estudiantes de FTSYDH se distinguen en sus macronutrientes, por un lado se encuentra un platillo y por el otro simplemente fruta, en cambio, los estudiantes de FASPYN suelen consumir desayunos que cuentan con los tres grupos del plato del bien comer. De acuerdo con el estado nutricional, los estudiantes de FASPYN no presentaron obesidad. Referente a los conocimientos que tienen los estudiantes de FASPYN en relación a una alimentación saludable, se reflejaron en términos nutricionales con una estructura más sólida, en cambio, en los estudiantes de FTSYDH hubo una gran disparidad en sus respuestas. En conclusión, no se presentó asociación estadística significativa entre los TCA y la facultad a la que pertenecen. Además, no existe asociación entre el rendimiento académico de los universitarios con los patrones de alimentación y con los TCA.

FIRMA DEL DIRECTOR DE TESIS_____

1. ANTECEDENTES

1.1 Introducción

Hoy en día México se enfrenta a una doble carga de malnutrición, el consumo insuficiente o excesivo de alimentos. Una malnutrición puede suceder en cualquiera de las etapas de la vida, presentando como causas varios factores. En los estudiantes universitarios se caracteriza por la falta de tiempo, los medios de comunicación, el estrés, el no ser residente local entre otras, disminuyendo su desempeño académico, la reducción de la inmunidad, aumentando la vulnerabilidad a las enfermedades, alterando el desarrollo físico, mental, y reduciendo la productividad (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhu & Deforche, 2013).

Entre las enfermedades con mayor prevalencia por la mala nutrición son los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), los cuales se caracterizan por el hecho de que la persona se prohíbe la comida o en el otro extremo, consume alimentos en exceso en tiempos cortos. Es por ello, la importancia que las personas sigan una alimentación adecuada (Sáenz, González & Díaz, 2011; Portela, da Costa, Mora, & Raich, 2012; De Young, Lavender, Crosby, Wonderlich, Engel, Mitchell, Crow & Le Grange, 2014).

La alimentación que sigue un grupo determinado de personas cotidianamente se le denomina patrones de alimentación. Se basa en las preguntas: qué, cómo, cuándo, dónde y con quién consumen los alimentos además, indican la variedad de alimentos que consumen para evaluar si las personas consumen una alimentación saludable o no saludable (Contreras & Gracia, 2009).

La futura investigación pretende evaluar los patrones de alimentación, los Trastornos de Conducta Alimentaria y el rendimiento escolar de los universitarios.

1.2. Marco teórico/ conceptual

PATRONES DE ALIMENTACIÓN

La alimentación es de primordial importancia para el funcionamiento del organismo, establece una situación elemental de toda sociedad, requiere efectuarse todos los días para preservar la vida de los individuos. La alimentación en los seres humanos desborda las dimensiones biológicas o fisiológicas de acuerdo con lo cultural, social y económico. La disposición apropiada para satisfacer las necesidades de alimentos considerada por las personas se le denomina patrón de alimentación (Santos, 2014).

Los patrones de alimentación comprenden la selección, la preparación y el consumo de los alimentos de forma cotidiana, los cuales son la base principal de la dieta en un determinado grupo (Rivera, Hernández, Aguilar, Vadillo & Murayama, 2012; Torres, 2011; Sagarpa, 2011). Una de sus características principales es el fuerte apego a los productos que lo conforman, los hábitos de consumo de comida, junto con un marcador arraigado territorial del tiempo; también representa una constante de las tradiciones (FAO, 2009). Los hábitos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (Torres, 2011).

Es importante tomar en consideración que los patrones de alimentación responden a ciertas preguntas, entre ellas están: cómo, cuándo, con quién y de qué forma se come, es decir, consumen en familia, mirando la televisión, en la mesa del comedor o en la habitación, frente a la computadora, en casa o en algún lugar de la calle, siguen un número constante de comidas, etcétera (Contreras, & Gracia, 2009).

Se originan en la familia reforzándose en el medio escolar y sufriendo las presiones de la mercadotecnia y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias, es por ello que existen cambios permanentes en la presentación de los productos para que logren adaptarse a las preferencias de

los consumidores y a las dinámicas competitivas del mercado (Torres, 2011). La distribución y el consumo de alimentos son una forma muy expresiva para valorar el funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar así como los propios vínculos sociales que se generan en relación con los alimentos (Gómez, Gómez, Díaz, Fortea, & Salorio, 2010).

La alimentación en las culturas alrededor del mundo se ha ido modificado constantemente a consecuencia de la innovación tecnológica, la modernización agrícola y la globalización de la alimentación (FAO, 2009). Entre la población joven existe una tendencia natural a no considerar una alimentación inadecuada como factor de riesgo para su salud y dicha actitud se prolonga hasta edades avanzadas donde los hábitos adquiridos se convierten en una rutina que moldea sus patrones de alimentación (Gómez et al., 2010).

Cuando una persona ingresa a la universidad, es muy probable que enfrente cambios que pueden afectar el estilo de vida del individuo, provocando efectos negativos en su nutrición. Esto es debido al proceso de modificación del entorno en que se encuentra el nuevo estudiante, donde busca su adaptación (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij, & Deforche, 2014).

En la actualidad es común que el estudiante universitario ingiera sus alimentos mientras visualiza el televisor y este incita a consumir productos procesados e industrializados que reflejan ser nutritivos y ligeros, sin embargo, estos no lo son, dejando a un lado las verduras y frutas (Ruiz-Prieto, Bolaños-Ríos, & Jáuregui-Lobera, 2013).

Los patrones de alimentación en relación con el nivel socioeconómico

Los hogares mexicanos con menor ingreso económico recurren a aquellos alimentos de bajo costo y que proporcionan mayor saciedad sin tener en cuenta su valor nutricional; mientras los que poseen ingresos económicos elevados consumen alimentos de mayor costo por caloría. El nivel de ingreso en México

es por tanto un determinante de la estructura y las decisiones de consumo de los individuos (FAO, 2009).

Hoy en día una preocupación que existe entre los universitarios es la división de sus recursos económicos, entre los alimentos, vivienda, servicios públicos, inscripciones escolares, compra de libros, materiales de clase entre otros. Por consecuencia del pago de colegiaturas costosas, los universitarios no tienen acceso a alimentos con valor nutricional adecuado y probablemente esto provoca un impacto en su salud, aprendizaje y desarrollo psicosocial (FAO, 2013).

En el ámbito sociodemográfico, el enfoque sobre la organización del ingreso monetario y el consumo de alimentos, al igual que las estrategias de supervivencia, evalúan, entre otras variables, las modificaciones en el consumo, incluida de gran importancia la alimentación (García, Pardío, Arroyo, & Arana, 2006).

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) son padecimientos que tienen efectos graves en las personas, caracterizados por cambios en las actitudes, en la personalidad, cambio en los hábitos de alimentación. Este último puede presentar tanto el que la persona se prohíba la comida así como el consumo excesivo de alimentos en tiempos cortos (Sáenz et al 2011; Portela et al, 2012; De Young et al, 2014).

Los TCA son consecuencia de la interacción de factores biológicos, físicos, psicológicos, sociodemográficos y culturales que modifican las actitudes de las personas (Sáenz et al., 2011). Su prevalencia ha aumentado claramente en las últimas décadas. Han pasado de ser una epidemia de baja intensidad en los países desarrollados a una pandemia, por ejemplo, de la globalización en ideas, usos y costumbres (Gómez et al., 2010).

En la actualidad, se manifiestan cuando la persona se siente con ansiedad o estresada por algún motivo. Además, la manera en cómo se tiene que ir transformando la persona para pertenecer a la sociedad y no ser excluida manifiesta presión (Gómez et al., 2010).

Las personas que padecen TCA tienen en común la dificultad para aceptarse a sí mismos, física y moralmente, también poseen un conflicto para alcanzar su maduración y pleno desarrollo (Morande, Graell, & Blanco, 2014).

Estos trastornos son complicados de solucionar debido al difícil tratamiento y la alta tasa de recaídas. Son nocivos para la salud, afectan la composición corporal, inducen a las personas a disminuir su índice de masa corporal que se refleja en desnutrición y en caso contrario, un índice de masa corporal alto resulta en sobrepeso y obesidad que se relacionan con baja calidad de vida, elevadas tasas de comorbilidad psicosocial y mortalidad temprana (Portela et al., 2012; Magallares, Jauregui-Lobera, Ruiz-Prieto, & Santed, 2013).

Los TCA atraen el interés de los profesionales de la salud debido a los problemas psicológicos, el deterioro de la salud que estos provocan, el difícil manejo de esta enfermedad y la alta tasa de recaídas. Los trastornos se clasifican en tres categorías: la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y los TANE que son los trastornos no especificados (Portela et al., 2012).

Anorexia Nerviosa

La anorexia Nerviosa (AN) se caracteriza por una imagen distorsionada del cuerpo, la persona no acepta mantener un peso apropiado para la estatura que presenta, le da miedo engordar, lo que motiva a recurrir a métodos inadecuados para prevenir el incremento de peso, entre ellos se encuentra el realizar actividad física excesiva y restricción drástica de la ingesta de alimentos (Magallares et al., 2013; Ruiz et al., 2013).

Las personas suelen seleccionar alimentos con menos calorías, prefieren las verduras y evitan los carbohidratos, la carne, dulces, grasas y aceites (Portela et al., 2012). La mayoría de las investigaciones mencionan que las personas con anorexia nerviosa tienen un riesgo mayor de morir que las personas sanas de la misma edad y sexo (Pelegrina, Guillén, Palma, Lisbona, Martin, & Gómez-Candela, 2014).

Bulimia Nerviosa

La Bulimia Nerviosa (BN) se describe como el rechazo de mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla, miedo a ganar peso y convertirse en obeso incluso estando por debajo del peso normal, alteración de la percepción del peso o siluetas corporales, entre otras. Se caracteriza por eventos de consumo excesivo de comida en un tiempo corto, sensación de falta de control sobre el comer, seguido por conductas compensatorias para así disminuir o eliminar los efectos de excesos mediante el uso de purgantes, laxantes, diuréticos, medicamentos, enemas, vómitos autoinducidos, ayunos prolongados o ejercicio excesivo (Magallares et al., 2013; Portela et al., 2012; Unikel & Caballero, 2010)

Trastornos de Conducta Alimentaria no específicos

Incluyen el trastorno por atracón y otros trastornos alimentarios que no cumplen con los criterios clínicos de AN o BN. Las personas con trastorno por atracón tienen episodios de ingesta de comida en la que se consumen grandes cantidades de alimentos en un corto periodo, junto con la ausencia de conductas compensatorias inadecuadas y la sensación de ansiedad, depresión y culpa después de comer en exceso (Portela et al., 2012).

FACTORES DE RIESGO

Factores socioeconómicos:

Debido a que hoy en día el interés y esfuerzo por responder el ideal de delgadez es mayor en las clases sociales superiores. Se realizaron varios estudios en los cuales concordaron que es más común que las personas tengan riesgo de presentar anorexia en los niveles económicos alto y medio alto. En el caso de la bulimia nerviosa no se distribuye de la misma forma (Morande et al., 2014).

Género:

Los TCA siguen prevaleciendo más en mujeres, ocho a nueve veces mayor que en varones. El género femenino presenta una respuesta fisiológica específica y de los mecanismos reguladores frente a la inanición y el estar en régimen dietético (Morande et al., 2014).

La anorexia nerviosa se da fundamentalmente en mujeres. La causa más frecuentemente argumentada son los patrones de cultura, que hace que la mujer se base más en los modelos estéticos y de belleza que en los hombres. Generalmente los hombres aspiran a un cuerpo más musculoso de mayor volumen que las mujeres, con lo que la presión social les orienta en un comportamiento diferente donde la delgadez extrema es desdeñada (Morande et al., 2014).

Edad:

La edad no es una barrera para que los trastornos de conducta alimentaria se presenten, pueden ir desde la infancia hasta la vejez, la relación con la comida puede ser expresión de un malestar interno o con el ambiente. Comúnmente, la mayor prevalencia de estos trastornos se presenta en los adolescentes pero, hoy en día está aumentando el riesgo de este padecimiento en las mujeres jóvenes (Morande et al., 2014).

Los Trastornos de Conducta Alimentaria en los universitarios

Es probable que los estudiantes de la universidad presenten riesgo elevado de trastornos alimentarios debido a la edad, a una alimentación no balanceada y a los factores ambientales en el desarrollo. Estos han aumentado desde las últimas décadas del siglo pasado, alcanzando alrededor del 20% de las mujeres adultas jóvenes.

Los estudiantes en el área de la salud, especialmente la de nutrición, presentan mayor susceptibilidad al desarrollo de esta enfermedad con una prevalencia del 35%, debido a que poseen los conocimientos sobre la información nutricional de los alimentos, además, esta profesión está en constante preocupación por la apariencia física y el buen estado físico. Este contexto, combinado con el conocimiento de los alimentos adquiridos en el curso de nutrición, hace que el grupo merezca atención debido a un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación (Silva, de Jesús, Kirchoff, & Aguiar, 2012).

Hoy en día, existe la necesidad de proporcionar a los estudiantes información sobre una dieta de buena calidad con el fin de mejorar su rendimiento académico (Deliens et al., 2013).

Los TCA no son una patología moderna, ni un problema nuevo ya que algunos fueron conocidos y descritos en la antigüedad; lo novedoso, en cambio, es la frecuencia con la que se están presentando en las últimas décadas en las sociedades industrializadas y el cambio de actitudes que esta ha tenido en los conceptos de salud y de ideal estético (Hernández, & Londoño, 2013).

RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento académico es estimado como el nivel de conocimientos aprendidos de las asignaturas o de materias con respecto a la edad y el nivel académico, vinculado con las evaluaciones que implican resultados expresados

en calificaciones siendo indicadores fiables, válidos y cuantitativos además, consiguen proporcionar informes cualitativos.

Es considerado la expresión de aptitudes y propiedades psicológicas de los estudiantes desarrolladas y renovadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le facilita obtener un nivel de funcionamiento y metas académicas alcanzadas a lo largo de un periodo o semestre, que se simplifica en un calificativo final, evaluador del nivel alcanzado. Por lo tanto, el rendimiento académico depende de la capacidad y esfuerzo del estudiante y es su responsabilidad mantener un buen rendimiento académico. Es considerado un indicador de la evaluación de aprendizaje de asignaturas o materias alcanzado por el alumno (Barradas, 2014).

El rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula de clase y constituye el propósito principal de la educación. Además, el rendimiento académico podría estar determinado por indicadores motivacionales, socioeconómicos, metodologías de enseñanza, conocimientos previos y con el fin de pensamiento formal (Barradas, 2014). Parte del presupuesto de que cada alumno es responsable de su rendimiento. La implicación presente y futura del rendimiento académico de los alumnos en todos los niveles han hecho que sea un problema de salud pública (SEP, 2010).

En México, como en varios países en desarrollo, la educación enfrenta el doble reto de elevar constantemente la calidad, mejorando los resultados en términos de aprendizaje y aprovechamiento de los estudiantes, procurando la enseñanza con equidad. Se ha demostrado en varios artículos que existe una relación muy estrecha entre las circunstancias socioeconómicas de los estudiantes y su desempeño escolar. Los estudiantes que provienen de niveles económicos bajos tienden a presentar niveles de desempeño inferiores a los correspondientes de estratos más altos (SEP, 2010).

La mala calidad de la dieta que llevan los estudiantes, se asocia con una disminución de la asistencia y atención escolar así como una reducción del rendimiento académico. Durante los años en la universidad el rendimiento académico es altamente relacionado con el éxito profesional (Deliens et al., 2013).

1.3 Antecedentes

En este apartado se presentarán diversos artículos científicos relacionados a la prevalencia de TCA en los cuales se aplicaron instrumentos similares a los de esta investigación. Además, se describen estudios sobre TCA y su relación con patrones de alimentación y factores sociodemográficos.

En el año 2012 se realizó una investigación con el propósito de indagar la frecuencia de riesgo de los trastornos de alimentación entre los estudiantes de medicina de Karachi y diseñar estrategias para superarlos. Fue un estudio transversal descriptivo que se efectuó en 435 estudiantes de medicina de Karachi, Pakistán.

La evaluación de padecer riesgo de trastornos alimentarios se efectuó mediante dos instrumentos el SCOFF y el EAT-26- De acuerdo con el segundo instrumento (EAT-26) se encontró que 22.75% de las personas presentaron alto riesgo de trastornos de la alimentación, con el 87.9% en el caso de las mujeres y 12.1% en hombres. Además, midieron el Índice de Masa Corporal donde el 9% de los participantes se encontraban en peso muy inferior al normal, el 41.4% presento bajo peso, el 41.1% peso normal, el 7.6 % sobrepeso y el 0.9% pertenecía a obesidad tipo I (Memon, Rukhshan, Siddiqui, Naeem, Syed, & Mehmood, K. 2012).

En el 2013 se efectuó un estudio de corte descriptivo correlacional con análisis multivariante en dos universidades ubicadas en Colombia. El objetivo

fue determinar la relación entre estilo de afrontamiento, historia psiquiátrica familiar, salud percibida, índice de masa corporal, género, percepción de la figura y depresión y el riesgo de padecer TCA.

La muestra estaba conformada por 417 universitarios entre los 16 y 25 años de los cuales el 70.5% eran mujeres y el resto hombres, respecto a la evaluación del índice de masa corporal el 65% presentó peso normal y el 35% presentó problemas de peso, ya fuera por déficit o por exceso. Respecto al instrumento de medición de riesgo de trastornos alimentarios se utilizó el EAT-26 por medio del cual se obtuvieron mayores porcentajes en las mujeres con un 45% que en los hombres con un 39.9%. La conclusión del estudio arrojó que al comparar los puntajes obtenidos en la escala total del EAT y por factores se encontró la existencia de diferencias significativas respecto del género y la procedencia (Hernández & Londoño, 2013).

En el 2011 un artículo utilizó el instrumento EAT-26 presentando como propósito el determinar la prevalencia de los trastornos alimentarios en estudiantes de sexo femenino de Shahid Sadoughi Universidad de Ciencias Médicas. Estudiaron a 366 universitarios de género femenino del área de las ciencias de la medicina en Irán, la edad media fue de 20.28 años.

El promedio de Índice de Masa Corporal que presentaron las estudiantes fue de 22.29 ± 3.64 Kg / m². La media del EAT-26 fue 14.82. El 13.11% presentaron un EAT-26 de 20 puntos como resultado, es decir, 40 encuestados presentaron riesgo de trastornos alimentarios. Los trastornos alimentarios están presentes en más del 13% de las estudiantes universitarias. Concluyó que se deben realizar programas de prevención con el fin de disminuir la progresión de estos trastornos los cuales deben de ser tratados a tiempo (Nadjarzadeh, Vaziri, Mohammad, Naderi, Daneshbodi., & Hassan L., 2011).

Trastornos de Conducta Alimentaria y patrones de alimentación:

En el 2010 se desarrolló una investigación con el propósito de conocer la prevalencia de TCA en los estudiantes de primer año de la Universidad de Puerto Rico. La muestra estuvo conformada por 2,163, de las cuales 1,429 mujeres y 722 hombres. Para el total de la muestra, la puntuación media en el EAT-26 fue 8.56 (SD = 8.9). El porcentaje de alumnos que obtuvieron calificaciones iguales o por encima de los puntos de corte con el EAT-26, fue de 9.59% (n = 206) alcanzó o superó el punto de corte (11.80% mujeres; 5.05% de hombres).

En general, en ambos grupos se alteraban los patrones de alimentación, pero, fueron más frecuentes en hombres que en mujeres. Sin embargo, las mujeres informaron que recurrían a participar más en dietas (74.47 %) que los hombres (65.22%). Al final concluyeron que los síntomas del trastorno alimentario se producen con frecuencia en los estudiantes universitarios de Puerto Rico, y se deben prevenir, detectar y lograr mayores esfuerzos en el tratamiento (Reyes, Franko, Matos, Bulik, Holle, Cámara et al., 2010).

En el 2013 se efectuó un estudio con el objetivo de determinar el riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación en los estudiantes de Dietética y Nutrición mediante la comparación entre las conductas alimentarias, los hábitos dietéticos, el estado nutricional, la composición corporal y la actividad física con respecto a la de otros estudiantes (de grados de la salud y no relacionados con la salud).

Fue un estudio comparativo transversal donde observaron a 189 estudiantes de edades comprendidas entre los 18 y los 25 años, siendo la edad media de 20.3 años de edad. De ellos, el 33.3 % se encontraban estudiando nutrición, el 34.9 % otros grados de salud y el 31.8 % grados que no eran de salud. No hubo diferencias significativas entre los estudiantes de los tres grupos de grados y la

puntuación total EAT ($p = 0.864$). Al comparar el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios se encontró una prevalencia dos veces mayor en estudiantes de nutrición (6.3% vs 3.2 % DN otros grados) lograr una puntuación por encima de la línea de corte. No se encontraron diferencias significativas en los valores de IMC entre los tres grupos ($p = 0.112$), pero la prevalencia de sobrepeso en estudiantes DN fue casi significativamente más baja que en grados distintos de la salud, $p = 0.05$ (Mealha, Ferreira, Guerra, & Ravasco, 2013).

Trastornos de Conducta Alimentaria y el ingreso económico:

En el 2012 se realizó una investigación que tuvo como objetivo evaluar la relación entre el cambio en el comportamiento de alimentación asociados con la insatisfacción de la imagen corporal y el estado nutricional de los estudiantes universitarios de Nutrición. Es un estudio epidemiológico donde se evaluaron 175 estudiantes de Nutrición de la Universidad Federal de Ouro Preto, Brasil. La edad media de los estudiantes fue de 21.54 ± 1.91 años.

Respecto al ingreso económico familiar predominó con 40.2% el ingreso medio con 4-6 salarios mínimos, seguido de 32.8% donde se recibe más de seis veces el salario mínimo. El 88.3 de los estudiantes recibe ayuda económica de los padres y el 55.1% tenía algún tipo de beca en la Universidad.

De acuerdo con el instrumento de medición EAT26 21.7% de los estudiantes tenían un alto riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación, el 41.7% tenía un riesgo bajo y el 36.6% no mostró ningún riesgo. De los 175 estudiantes que participaron en el estudio, 117 fueron sometidos a la evaluación nutricional antropométrica. De acuerdo con la clasificación del IMC, el 9.4% presentó bajo peso, 82.1% se encontraron en peso normal, 6.8% tenían sobrepeso y el 1.7% presentaron obesidad. Este estudio mostró que en el futuro los nutriólogos presentarán un exceso de peso y por lo tanto un desarrollo de trastornos de la alimentación (David, Kirchoff, & Aguiar, 2012).

Trastornos de Conducta Alimentaria y factores sociodemográficos:

En el 2011 se efectuó una investigación con la finalidad de describir la prevalencia de hábitos y desórdenes alimenticios en universitarios y relacionarlos con factores sociodemográficos, físicos y conductuales. Estudio de corte transversal realizado en una muestra de 980 sujetos estudiantes matriculados en la Universidad de Cartagena. Se utilizó una encuesta estructurada de 32 preguntas para valorar los hábitos alimenticios y las variables sociodemográficos. Los participantes en el presente estudio tenían un promedio de edad de 23 años.

Con respecto a los hábitos alimenticios, cerca de la mitad de los participantes consumen tres comidas al día (44.9%). El 35.7% de los estudiantes consumen comidas en horas adecuadas sin embargo, para el desayuno el 33.9% lo hacen entre las 8 a.m. y las 9 a.m. De estos, el 60.9% consume el almuerzo en su lugar de residencia. Entre los factores relacionados con los hábitos alimenticios, el motivo más frecuente para no alimentarse bien fue la falta de costumbre y el tiempo, con 37.6% y 36.5%. Al mismo tiempo, se evidenciaron deterioros en la salud relacionados con la alimentación, como gastritis (30,1%), y ante situaciones estresantes el 36% de los estudiantes descuidan su nutrición e ingieren menos alimentos. La frecuencia de individuos que presentaron riesgo de trastornos alimenticios, según el EAT- 26, fue del 7,8% y para SCOFF (anorexia y bulimia) del 14,2%.

Los hábitos y trastornos de alimentación en estudiantes universitarios están influidos por factores relacionados con el quehacer universitario, siendo necesario considerar este comportamiento alimentario como un problema relevante que interactúa con el buen desarrollo de las actividades académicas (Sáenz et al., 2011).

Rendimiento académico, alimentación y perfil sociodemográfico:

En el 2013 se generó un estudio teniendo como primer objetivo examinar las diferencias sociodemográficas y de comportamiento de salud en Bélgica (Europa) en estudiantes que asistieron a todos los cursos y exámenes recibiendo un promedio de calificaciones (ya sea aprobada o no) y los que dejan la universidad o no pudieron llevar a cabo todos los exámenes y por lo tanto no recibieron un promedio de calificaciones en los primeros años de la universidad. El segundo objetivo de este estudio fue investigar una amplia gama de correlatos de peso y la salud relacionados con el comportamiento de rendimiento académico en los estudiantes que asistieron a todos los exámenes de curso durante el primer año de la universidad y, por tanto, recibieron un promedio de calificaciones.

Se evaluaron a 101 estudiantes universitarios, el 77% de los alumnos que asistieron a los exámenes fueron mujeres y sólo el 59% fueron hombres. El aumento de peso se correlacionó negativamente con el rendimiento académico, es decir, las mujeres habían aumentado de peso durante el primer semestre en la universidad, menor será su primer año de promedio de calificaciones. En cuanto a la conducta alimentaria, el rendimiento académico más bajo se encontró cuando los estudiantes reportaron estar a dieta. Al consumir alimentos de la cafetería de la universidad los estudiantes suelen consumir refrescos o papas fritas con mayor frecuencia.

El resultado de los universitarios que consumen alimentos con su familia fue de 3.8 ± 2.1 (semana), los que comen en restaurantes de comida rápida 0.3 ± 0.4 (semana), comer en algún lugar con amigos 0.4 ± 0.5 (semana). Este estudio, mostró que el rendimiento académico se asocia con una amplia gama de peso y los comportamientos relacionados con la salud. Los estudios futuros deberían investigar si las intervenciones dirigidas a la promoción de comportamientos saludables entre los estudiantes también podrían tener un impacto positivo en el rendimiento académico (Deliens et al., 2013).

En el 2012 se realizó un estudio con el objetivo de determinar el efecto de los patrones alimentarios y el índice de masa corporal correspondiente sobre el rendimiento académico de los adolescentes en la escuela en el estado de Ekiti, Nigeria. La muestra fue de 128 estudiantes de secundaria entre las edades de 10 y 19 años seleccionados en tres secundarias ubicadas en el estado de Ekiti.

Como instrumento utilizaron un cuestionario para evaluar los patrones de alimentación y uno más para la medición del rendimiento académico. Los patrones alimentarios tenían una correlación positiva con el rendimiento académico de los adolescentes en un 7.2% lo que indica que un patrón de alimentación saludable se asocia con un mejor rendimiento académico de los adolescentes.

El comportamiento de un patrón de alimentación poco saludable no tiene un efecto significativo en el rendimiento académico de los adolescentes en la escuela resultando sólo en 1.1%. Respecto al índice de masa corporal, tiene un efecto significativo en el rendimiento académico de los adolescentes, el porcentaje de contribución es de 8.8%. En conjunto los patrones alimentarios, el índice de masa corporal y el rendimiento académico en los estudiantes fue de 15.8%.

Se concluyó que los patrones de alimentación y un peso corporal normal son factores positivos para el rendimiento académico. Mantener una dieta saludable a menudo resulta un peso normal, buen desarrollo físico, psicológico y cognitivo y un mejor rendimiento académico de los alumnos. Los alumnos que son bien alimentados presentan un mejor rendimiento académico (Ogunsile, 2012).

En el 2014 se publicó un estudio cuyo objetivo fue evaluar los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad de Alicante de las titulaciones de Nutrición Humana y Dietética y Enfermería. Fue un estudio transversal con un tamaño de muestra de 184 universitarios de ambos sexos. Los resultados

arrojaron que el 17.3% de los estudiantes presentaron sobrepeso y obesidad, el resto de los estudiantes evaluados presentaron normopeso. El 100% de los estudiantes realizan la comida y la cena pero en el caso del desayuno que es considerado de primordial importancia para el aprendizaje y el rendimiento escolar el 7.3% de los estudiantes de la carrera de nutrición y el 4.5% de la carrera de enfermería no lo consumían. Respecto a la calidad de la dieta en ambas carreras no se encontraron diferencias significativas siendo las características de la misma: baja en carbohidratos y alta en proteínas (Rizo-Baeza, González-Brauer, & Cortés, 2014).

El objetivo de otra investigación fue conocer la relación entre la dimensión socioemocional y el rendimiento académico en estudiantes chilenos. Los alumnos que participaron correspondieron a quinto y sexto año de primaria con una muestra total de 465 alumnos. Para su inclusión en el estudio se solicitó consentimiento informado de los padres, así como asentimiento de los mismos alumnos. Utilizaron cuatro instrumentos para valorar las diferentes dimensiones. Con respecto a la medición del rendimiento académico, utilizaron la recolección del promedio general de notas que obtuvieron los estudiantes durante el segundo semestre del año 2011 y el primer semestre del 2012. Este promedio considera todas las asignaturas del currículum nacional y va en una escala de 1 a 7. Los resultados indicaron que las mujeres presentaron mejor rendimiento académico en las mediciones de primer y segundo semestre (Berger et al., 2014).

En el 2011 se realizó una investigación con el objetivo de determinar el rendimiento percibido de los estudiantes de la Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media (UAMZM) de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP) y comprobar si existe relación con las variables sexo, carrera y semestre, además del promedio y la satisfacción con la carrera elegida. Fue un estudio transversal con un tamaño de muestra de 837 universitarios. Se aplicó un cuestionario de 26 preguntas con diferentes

dimensiones: sociodemográficas, satisfacción del universitario con su carrera y rendimiento percibido (Gómez et al, 2011).

Las conclusiones mostraron que el rendimiento académico percibido en la variable sexo se observó que el mayor puntaje fue en las mujeres. Además, existió una relación entre la satisfacción de la elección de su carrera con el rendimiento académico. El rendimiento percibido en los alumnos de segundo semestre fue mayor, mientras que el octavo semestre es el de menor rendimiento percibido (Gómez et al, 2011).

En el año 2013 se realizó una revisión de la literatura en busca de artículos y reseñas originales publicados entre 1950 al 2013. El objetivo era examinar los efectos del desayuno en el comportamiento en clases y en el rendimiento académico en resultados de artículos ya validados. En total se incluyeron 36 estudios, catorce estudios incluyeron medidas de comportamiento, diecisiete estudios incluyeron medidas de rendimiento académico, y cinco estudios examinaron tanto en el comportamiento y el rendimiento académico. En 22 estudios midieron el rendimiento académico por pruebas de logros o mediante el promedio de calificaciones escolares.

De los estudios referentes a la relación entre el desayuno y el rendimiento académico se identificaron 21 estudios que señalan evidencia que el desayuno habitual (frecuencia y calidad) y los Programas de Desayunos escolares están asociados con los niños y el rendimiento académico de los adolescentes. El aumento de la frecuencia habitual del desayuno se asoció positivamente con un mejor rendimiento escolar. Alguna evidencia sugiere que el aumento de la calidad del desayuno en términos de proporcionar una mayor variedad de grupos de alimentos (3-4 grupos) y la energía adecuada (> 20-25% de las necesidades energéticas totales estimadas) se relaciona positivamente con el rendimiento escolar (Adolphus, Lawton, C., & Dye, L. 2013).

Para la medición del desempeño académico, un estudio transversal realizado en el 2001 con el objetivo de estudiar la asociación entre desempeño escolar autorreportado, y la experimentación y consumo de tabaco actual en estudiantes adolescentes y adultos jóvenes del estado de Morelos, México.

Construyó un índice, considerando el autorreporte del estudiante de la calificación promedio que obtuvo el año inmediato anterior (escala de 0 a 10); se categorizó en cuatro estratos: 10 o nueve (alto), ocho (medio), siete (bajo), e igual o menor de seis (muy bajo). Para algunos casos, por criterio estadístico, se unieron los estratos bajo y muy bajo. El 49% de los estudiantes presentaron un rendimiento académico medio seguido del alto con un 27.5%, el 27.2 de los estudiantes mostraron bajo rendimiento y el 2.3% muy bajo. Las mujeres demostraron mejor rendimiento académico en comparación a los hombres (Arillo-Santillán, Fernández, Hernández-Avila, Tapia-Urbe, Cruz-Valdés, & Lazcano-Ponce, 2001).

Estudios cualitativos: Patrones de alimentación

A continuación se realizó una revisión de estudios cualitativos relacionados con los patrones de alimentación.

Se encontró que en el 2011 en una Universidad de Chile, se llevó a cabo una investigación orientada a las precisiones, elaboración y percepciones que tienen los jóvenes estudiantes de pregrado respecto de su alimentación y los alimentos bajo el supuesto que las selecciones que el omnívoro contemporáneo realiza los cuales resultan de vital importancia para comprender las decisiones respecto a la alimentación, la relación que con esta establece y el bienestar que les proporciona.

Se realizaron 6 grupos focales con alumnos de diferentes facultades o programas, sobre la base del análisis de estos grupos se establecieron criterios de selección para 6 entrevistas en profundidad, estos fueron, sexo, facultad,

tipo de régimen, tipo de residencia, configurando una muestra de tipo estructural. La tercera técnica que se utilizó fue la de observación simple de manera de complementar. Los resultados reflejaron cinco categorías o conceptos, alimentación ideal, el orden, lo sano, el placer, lo tóxico, los cuales permitieron identificar malestares asociados a la alimentación de las y los estudiantes.

Como conclusión establecieron que las fuentes de malestar asociados se vincularían a las dificultades que significa el ingreso a la universidad, lo que impediría tener una alimentación más ajustada al ideal que manejan los estudiantes. La vinculación entre la alimentación y el cuerpo es crucial para entender la relación entre alimentación y el bienestar. Tienen características diferentes según género, nivel socioeconómico y tipo de residencia, habiendo insatisfacción y malestar más pronunciado en las mujeres, que viven sin la familia y que cuentan con menos dinero para sus gastos personales (Anigstein, 2013).

En el 2014 se desarrolló un estudio con enfoque cuyo propósito fue recoger ideas y recomendaciones con el fin de facilitar el desarrollo de programas de intervención eficaz y adaptada para mejorar los comportamientos alimentarios saludables en los estudiantes universitarios. Se evaluaron a 14 hombres y 21 mujeres universitarias de segundo hasta quinto grado de universidad de diferentes disciplinas.

Organizaron 5 grupos focales de los cuales se obtuvieron categorías: individual, entorno social, el medio ambiente físico, el medio ambiente macro, y un nivel adicional de características de la universidad. Las relaciones entre los factores determinantes de la conducta alimentaria y los estudiantes universitarios parecían estar moldeados por las características de la universidad, tales como residencia, sociedades estudiantiles, estilo de vida universitario y exámenes.

El estudio concluyó que después de la transición de la escuela secundaria a la universidad, cuando aumenta la independencia, los estudiantes tienen el reto de forma continua para hacer la elección de alimentos saludables. Tienen que ser autodisciplinados, tener control de sí mismo y por lo tanto a menudo tienen que dar prioridad a la alimentación saludable durante otras actividades sociales (universitarios específicos) con el fin de preparar una comida saludable.

Además, los estudiantes tienen que tomar estas opciones de alimentos saludables dentro de un entorno específico de la universidad (por ejemplo, vivir en una residencia de estudiantes, que tienen exámenes), dependiendo de la disponibilidad y la accesibilidad, la apelación y los precios de los productos alimenticios (Daniels et al., 2014).

En el 2013 se realizó un estudio teniendo como objetivo evaluar los hábitos alimenticios, preferencias alimentarias, y el patrón de la dieta en la ciudad de Baroda, India. Utilizó metodología cualitativa y cuantitativa. Evaluaron a 1.440 estudiantes que incluyeron 748 niñas y 692 niños de entre 10 y 19 años de edad. De manera cuantitativa se manejó un cuestionario acerca de los patrones alimentarios y recordatorio de 24 horas. De manera cualitativa fue por medio de grupos focales, cada uno con 5 chicos y chicas adolescentes, junto con discusiones de grupos focales con 5 profesores.

Evaluaron sus percepciones respecto a los alimentos saludables, alimentos saludables no gubernamentales, las preferencias por los alimentos, su pensamiento acerca de la comida chatarra, y las barreras para la adopción de la comida saludable. Los investigadores llevaron a cabo los grupos focales, y dos ayudantes estaban tomando notas que luego se transcribieron en el mismo día.

Los resultados reflejaron que casi el 60 % de los adolescentes consumía diario el desayuno, mientras que el 13 % tienen el desayuno solamente de 3 a 4 días a la semana, y el 16 % tienen su desayuno una vez o dos veces por

semana, y el 12 % de los adolescentes nunca desayunaba. Respecto al hábito de consumir comidas regulares casi el 55 % de los y las adolescentes tenían hábitos de tres veces al día, pero el 30 % de los chicos y el 40 % de las chicas se les pasó una comida entre una o dos veces a la semana, mientras que el 5% de los adolescentes no consumieron sus comidas entre 3 a 4 veces a la semana.

De manera cualitativa se obtuvieron los siguientes conceptos: hábitos de comida saludable, comida rápida, comida que prefiere y las barreras que improvisan la dieta. Concluyeron que los adolescentes a pesar de que eran conscientes de los efectos potencialmente nocivos de la comida rápida, admitieron una tendencia a comer este tipo de alimentos cuando salen fuera con los amigos (Kotecha, Sangita, Baxi, Mazumdar, Shobha, et al., 2013).

Otro estudio tuvo como propósito identificar los factores que los estudiantes universitarios perciben como una contribución a los patrones de alimentación saludables y no saludables, los niveles de actividad física y el cambio de peso. Organizaron 6 grupos de 49 estudiantes de pregrado en una universidad del medio oeste, los estudiantes se reclutaron a partir de las clases de psicología y optó por incluir a los estudiantes de todos los años en la escuela.

La media de edad para los hombres y las mujeres fue de $19,3 \pm 1,2$ años, la media del índice de masa corporal fue de $23,3 \pm 3,3$ para las mujeres y $24,5 \pm 3,7$ para los hombres. A cada grupo se le pidió una serie de preguntas abiertas relacionadas con el pasado y el presente de sus patrones de alimentación y su actividad física, así como el papel de la universidad en relación con esos patrones.

Algunos hombres citaron comer alimentos poco saludables con el propósito de aumentar de peso, a pesar de que estaban interesados en añadir peso

muscular; trataron de convertir estas calorías adicionales de grasa en músculo a través del levantamiento de pesas.

En relación con el consumo de alimentos y la actividad física los estudiantes los determinan mediante un complejo juego de interacción entre las motivaciones y habilidades de autorregulación, así como el entorno social y físico único que comprende su entorno, además, describieron que no llevaban una alimentación equilibrada por falta de tiempo debido a su vida universitaria, y la falta de opciones saludables en la cafetería del campus. Concluyó que las investigaciones futuras deberían examinar estas interacciones en la universidad con el fin de mejorar la alimentación y la actividad física (Lara, LaCaille, Dauner, Krambeer, & Pedersen, 2011).

En el 2009 se publicó un estudio con el propósito de estudiar la eficacia de los grupos familiares para resolver una necesidad básica: la alimentación. Las variables que estudiaron fueron: a participación de los integrantes de la familia en las labores domésticas, y el uso de redes familiares, sociales y de servicios institucionales que coadyuvan a la obtención de otros recursos. El estudio se llevó a cabo en cuatro poblaciones del estado de Aguascalientes, México, en dos poblaciones urbanas y dos rurales; fueron dos familias por localidad.

El método de estudio utilizado fue el etnográfico; y entrevista a profundidad con la persona preparadora de alimentos. Para investigar la diversidad de la dieta familiar se realizaron observaciones acerca del abastecimiento, la preparación, el consumo de alimentos durante tres semanas en los tres tiempos de comida y entre comidas. Los resultados los dividieron en cinco etapas; 1. composición y etapa del ciclo, 2. participación en actividades económicamente activas, 3. uso de redes familiares, sociales y de servicios institucionales, 4. actividades domésticas y 5. diversidad de la dieta.

La conclusión que se manifestó, fue que existe relación entre la eficiencia para optimizar los recursos y las capacidades, y la diversidad de la dieta. Las variables que más influyen en la diversidad de la dieta son ingresos estables y con redes familiares, sociales e institucionales. Así, la familia que consumió la dieta más diversa fue aquella cuyo perceptor cuenta con un empleo fijo (Ogunsile, 2012).

En el mismo año se generó un estudio con el objetivo de hacer visibles a las mujeres y a sus acciones o actos relacionados con el proceso alimentario. Por medio de entrevistas en profundidad se recolectaron los datos de mujeres de tres estados de México. En cada estado se evaluaron a 6 mujeres que tuvieran pareja, hijos e hijas.

Las mujeres-madres entrevistadas en las tres comunidades comparten la responsabilidad del proceso alimentario que comprende, además de otras acciones, las tareas de provisión, preparación y distribución de la comida. Los resultados que se produjeron: el Consumo de alimentos depende del ciclo de las estaciones del año, las madres de familia no acostumbraban planear menús y algunas mujeres expresaron que el acto de comer lo relacionaban con el aspecto nutricional y respecto a la preparación de platillos dependía de las costumbres alimentarias de cada familia. Concluyeron que las prácticas alimentarias eran transmitidas de una generación a otra y condicionadas por la situación económica (Pérez, 2009).

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Entre 1 y 10% de la población padecen Trastornos de Conducta Alimentaria, resultado de ciertos patrones de alimentación y características sociodemográficas, por ejemplo, se ha visto que predominan en mujeres. Adicionalmente, el acceso a la universidad supone un cambio importante en los estudiantes, como la modificación del estilo de vida, con repercusión negativa en los patrones de alimentación; y en consecuencia, aumento en la prevalencia de Trastornos de Conducta Alimentaria. Sin embargo, son escasas las investigaciones en este campo de estudio. Los Trastornos de Conducta Alimentaria son de difícil tratamiento y conllevan daños a la salud ya que predisponen a la desnutrición y obesidad; a la mala calidad de vida, al menor rendimiento académico y a altas tasas de comorbilidad psicosocial y mortalidad prematura.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre los patrones de alimentación y la prevalencia de Trastornos de Conducta Alimentaria en el rendimiento académico de universitarios de la Facultad de Salud Pública y Nutrición y de la Facultad de Trabajo social y Desarrollo Humano?

3. JUSTIFICACIÓN

Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) han sido ampliamente estudiados en escolares y estudiantes de secundaria, pero de manera escasa en estudiantes universitarios. De acuerdo a Deliens et al. (2014), los jóvenes universitarios sometidos a los cambios propios de la juventud y de la transición universitaria, son un grupo de población especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional.

Los estudiantes en el área de la salud, especialmente la de nutrición, presentan mayor susceptibilidad al desarrollo de esta enfermedad con una prevalencia del 35%, debido a que poseen los conocimientos sobre la información nutricional de los alimentos además, esta profesión está en constante preocupación por la apariencia física y el buen estado de forma. Este contexto, combinado con el conocimiento de los alimentos adquiridos en el curso de Nutrición, hace que el grupo merece atención debido a un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación (Silva et al., 2012).

Los patrones de alimentación y los TCA en estudiantes universitarios están influidos por factores relacionados con el quehacer universitario. La mala calidad de la dieta que llevan los estudiantes se asocia con una disminución de la asistencia y la atención en clases. Se publicó que los estudiantes que llevan una alimentación saludable durante la universidad reflejaron mejor rendimiento académico (Ogunsile, 2012).

En países occidentales los TCA entre mujeres adolescentes y adultas jóvenes presentan una prevalencia que fluctúa entre 1% y 8%, siendo más frecuente la bulimia nerviosa que la anorexia nerviosa (Unikel & Caballero, 2010).

Alrededor del 50% de todos los pacientes con anorexia logran recuperarse, mientras que hasta un 20% mueren de complicaciones de la enfermedad. En cuanto a la bulimia nerviosa, la tasa de recuperación es ligeramente superior. Por otro lado en México la prevalencia de los trastornos alimentarios fue de 1.8% de bulimia nerviosa en mujeres y de 0.8% en hombres de 18 a 65 años (Unikel & Caballero, 2010).

A nivel nacional son escasos los estudios que relacionan los Trastornos de Conducta Alimentaria, patrones de alimentación y rendimiento académico en universitarios, y nulos realizados en la Facultad de Salud Pública y Nutrición y Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano en Nuevo León, por lo que se consideró pertinente evaluarlo.

El acceso a la universidad suele modificar el estilo de vida de los estudiantes, alterando sus patrones de alimentación, que puede conllevar a un aumento de riesgo de TCA los cuales pueden alterar su rendimiento académico. Por ello, se consideró pertinente evaluar los TCA, patrones de alimentación y rendimiento académico en universitarios, específicamente en una facultad del área de la salud y otra de ciencias sociales.

4. HIPÓTESIS

- Los estudiantes de FASPYN presentan el doble de prevalencia de Trastornos de Conducta Alimentaria en comparación a los estudiantes de FTSYDH.
- Un patrón de alimentación saludable se asocia con un buen rendimiento académico.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general cuantitativo

Evaluar los patrones de alimentación y la prevalencia de Trastornos de Conducta Alimentaria en el rendimiento académico, de estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Nutrición y la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

5.2. Objetivos específicos cuantitativos

- Comparar la prevalencia de Trastornos de Conducta Alimentaria en ambas facultades.
- Comparar el nivel de rendimiento académico, según patrón de alimentación.
- Comparar el nivel de rendimiento académico, según los trastornos de conducta alimentaria.

5.3. Objetivo general cualitativo

Conocer los patrones de alimentación que siguen los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Nutrición y la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano.

5.4. Objetivos específicos cualitativos

- Identificar similitudes y diferencias de los patrones de alimentación entre los estudiantes de ambas facultades.
- Describir los patrones de alimentación en relación al estado nutricional de los universitarios.
- Identificar los conocimientos que tienen los universitarios en relación a una alimentación saludable.

6. METODOLOGÍA

1.1. Diseño de estudio

La presente investigación se llevó a cabo a partir de una metodología mixto “puro” que consiste en tener el mismo estatus la metodología cuantitativa y la metodología cualitativa para obtener mayor información que complemente los resultados y favorezca la creación de perspectivas más amplias para el estudio, así mismo, incrementar su validez y credibilidad (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014; Izcara, 2014).

Método Cuantitativo

Se realizó por medio de un diseño no experimental, eligiendo la clasificación de diseño transversal para adquirir la frecuencia e interrelación de las variables, además los datos se recolectaron en un momento de tiempo determinado.

Método cualitativo

La metodología cualitativa desarrolla información descriptiva y consiste en comprender los fenómenos desde las perspectivas de las personas en su entorno. Este método es humanista, flexible, naturalista e interpretativo, en el cual, el investigador es un instrumento durante el proceso.

El método cualitativo utilizado fue el fenomenológico para obtener información de los estudiantes de como experimentan, viven y perciben el tema de estudio (Hernández et al., 2014; Izcara, 2014).

Temporalidad

Agosto 2014 - julio 2016.

6.2. Población de estudio

Unidades de observación:

En la metodología cuantitativa como en la cualitativa contaron con las mismas unidades de observación:

Estudiantes de cuarto semestre de la Facultad de Salud Pública y Nutrición y de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Ubicación Espacial:

Método Cuantitativo

El trabajo de campo se efectuó en la Facultad de Salud Pública y Nutrición y Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León a través de un cuestionario.

Método Cualitativo

Se llevó a cabo en espacios que se proporcionaron en la Facultad de Salud Pública y Nutrición y la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León para la realización de la entrevista semiestructurada, la cual, se considera una entrevista flexible en su formato, orden y proceso de realización de la entrevista (Bernal, 2010).

6.3. Criterios de selección

-Criterios de inclusión:

En las dos metodologías se contaron con los mismos criterios de inclusión:

- Estudiantes de cuarto semestre que estuvieran inscritos en la Facultad de Salud Pública y Nutrición y la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

-Criterios de exclusión:

En las dos metodologías se contaron con los mismos criterios de exclusión:

- Semestre anterior cursado en otra universidad (intercambio).
- Estudiantes de posgrado.
- Estudiantes que descansaron un semestre.
- Embarazadas.

-Criterios de Eliminación:

En las dos metodologías se contaron con los mismos criterios de eliminación:

- Cuestionarios que no estuvieran contestados correctamente o incompletos.

6.4. Técnica muestral

Método Cuantitativo:

Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Método Cualitativo:

En la investigación cualitativa de los patrones de alimentación se estableció una muestra por conveniencia, consistió en personas voluntarias que desearon participar en el estudio, este tipo de muestreo es sencillo y eficaz. Únicamente se seleccionaron para la entrevista estudiantes que se encontraran interesados en el objetivo del estudio y dispuestos a colaborar en una entrevista con una duración de media hora aproximadamente.

6.5. Cálculo de tamaño de muestra

Método Cuantitativo:

El cálculo de muestra se realizó con base a la primera hipótesis establecida:

- “Los estudiantes de FASPYN presentan el doble de riesgo de trastornos de conducta alimentaria en comparación a los estudiantes de FTSYDH”, con un nivel de confianza de 95%, un poder estadístico de 80%. Se

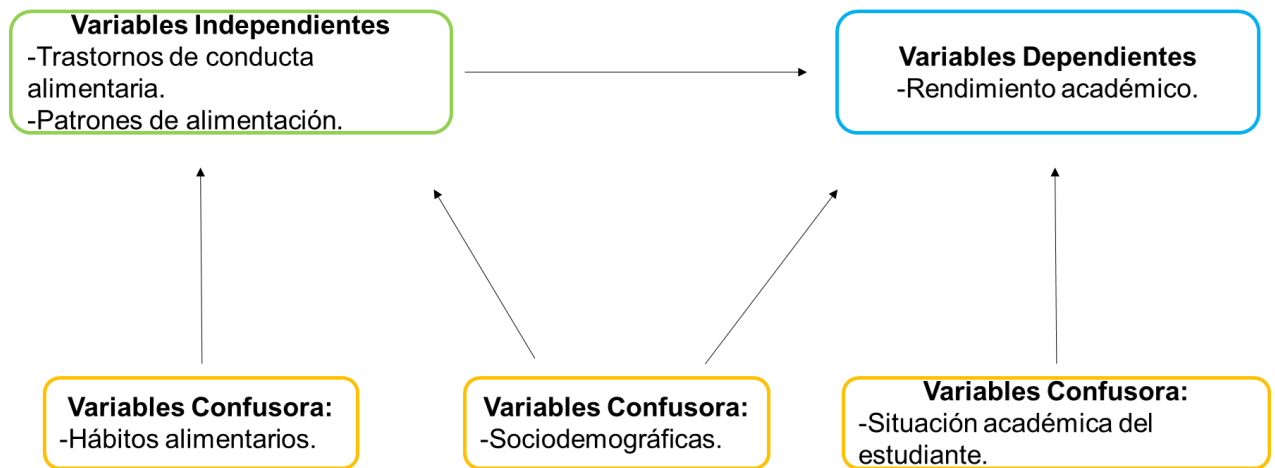
requiere un tamaño de muestra de 161 estudiantes para FASPYN y 81 estudiantes para FTSYDH.

La Facultad de Salud Pública y Nutrición posee 293 estudiantes inscritos en cuarto semestre mientras que la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano cuenta con 131 alumnos.

Método Cualitativo:

En este tipo de metodología el tamaño de muestra se eligió conforme el transcurso de la recolección de datos, además, no tuvo prioridad el número de estudiantes que se entrevistaron sino la calidad que tuvieron las respuestas. Se llevó a cabo una saturación de datos, es decir, al momento que la información suministrada pudo interpretar y describir de manera eficaz el fenómeno de estudio y, los estudiantes ya no produjeron información nueva se dio por concluido el tamaño de muestra (Hernández et al., 2014; Izcara, 2014).

6.6. Variables



***Hábitos alimentarios:** tres comidas diarias, tiempo de comida con mayor dificultad, lugar donde consume sus alimentos, motivo de elegir un alimento, motivo de sus hábitos alimenticios.

***Sociodemográficas:** Sexo, facultad, beca, procedencia, trabaja, Con quién vive, ingreso mensual familiar, IMC.

***Situación académica del estudiante:** financiamiento de estudios, equipo deportivo, faltas en un mes, desacreditado materias, horas de estudio fuera de la escuela.

6.7. Instrumento de medición

Metodología Cuantitativa

El instrumento de medición cuantitativo fue un cuestionario autoadministrable de cuatro dimensiones, a continuación se describen:

Datos personales: en esta sección se incluyeron los datos sociodemográficos del estudiante; sexo, edad, procedencia, con quién vive, entre otros. Además, se incluye el espacio donde se anotaron los datos de su peso, talla y el Índice de Masa Corporal.

La siguiente dimensión fue la de rendimiento académico, contó con ocho preguntas con opción múltiple. Algunas fueron tomadas de un cuestionario de un estudio previamente realizado, se adaptó al protocolo de investigación.

La tercera dimensión fue de patrones de alimentación, se basó en cinco preguntas y un cuestionario adaptado para conocer la frecuencia alimentaria de los estudiantes. Esta última sección, tenía una lista de 55 alimentos, gran cantidad de ellos fueron seleccionados de la canasta básica de alimentos de CONEVAL y los otros fueron por conveniencia. Las preguntas estaban dirigidas con el objetivo de obtener el consumo de alimentos antes de acudir a clases. Además, para los patrones de alimentación un profesional de nutrición realizó un recordatorio de 24 horas a cada uno de los estudiantes.

La siguiente dimensión fue sobre detección precoz de los Trastornos de la Conducta Alimentaria con 26 preguntas de opciones múltiples. Cada respuesta de las preguntas tenía una puntuación: opciones de respuestas nunca (0 puntos), casi nunca (0 puntos), algunas veces (cero puntos), bastantes veces (1 punto), casi siempre (2 puntos) y siempre (3 puntos). La suma de 20 puntos o más significa presencia de riesgo de prevalencia de TCA, puntuación menor a 20 puntos significa que no hay riesgo de TCA.

Por último, se tuvo una cédula de recolección de datos para el rendimiento académico. Se acudió a dirección académica para la obtención de calificaciones del semestre anterior del alumno (Anexo A).

Metodología Cualitativa

Para la entrevista semiestructurada se utilizó una guía que contenía las preguntas que se realizarían a los estudiantes, lo cual garantizó una secuencia en los temas y permitió una apertura en cuanto a cambios en el orden de las preguntas.

Según Kvale en 1996 señala que el objetivo de la entrevista cualitativa es lograr descripciones del mundo vivido por las personas que son entrevistadas, con el fin de lograr interpretaciones ciertas que presentan los fenómenos descritos (Acaso, Alcaide, Antúnez del Cerro, Ávila, Ayuso, Balboa, et al., 2011).

La entrevista semiestructurada en la investigación cualitativa, es un diálogo coloquial, que se manifiesta por medio de un guión realizado previamente por el investigador. Las preguntas son referentes a un tema en particular, y no llevan un orden en general, es decir, se entrelazan conforme avanza el diálogo entre el investigador y el entrevistado (Martínez, 2006).

6.8. Procedimientos

El presente estudio se llevó a cabo en 2 etapas:

ETAPA 1 (Cuantitativa):

Con previo consentimiento de la administración de cada Facultad se acudió a las aulas de clases de cuarto semestre. Primero se les explicó a los estudiantes el objetivo del estudio y el motivo de la aplicación del cuestionario. Se les entregó una carta de consentimiento informado para que la firmarán si estaban de acuerdo en participar en esta etapa del estudio y se enfatizó que toda información proporcionada sería estrictamente confidencial (Anexo B). Asimismo, se les invitó a participar en la segunda fase.

Se les indicó la dinámica de cómo resolver los cuestionarios de manera correcta y ordenada, además se les pidió a los estudiantes que fueran lo más sinceros posibles con las respuestas. Mientras los estudiantes contestaban el instrumento se les iba llamando de manera individual para la realización del recordatorio de 24 horas.

Cuando el alumno entregó el cuestionario se procedió a realizar la valoración antropométrica de talla y peso, las mediciones se anotaron en un apartado específico del cuestionario. Se les agradeció su participación y lo fundamental que fue la información que proporcionaron.

Con respecto a la cédula de calificaciones de los estudiantes, las facultades proporcionaron la información.

ETAPA 2 (Cualitativa):

Se analizaron las percepciones sobre los patrones de alimentación y el rendimiento académico en los universitarios de ambas facultades a través de una metodología cualitativa con un enfoque de estudio fenomenológico, la técnica de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada (Anexo E).

Se seleccionó un lugar apropiado para la entrevista; éste tuvo las siguientes características: no tuvo elementos que pudieran causar distracción al estudiante y el entorno proporcionó comodidad y confianza. La entrevista se realizó sin ninguna barrera que obstaculizará la observación del estudiante con nosotros, así evitamos perdernos del lenguaje corporal.

Antes de cada entrevista se presentó con el estudiante y se le informó el objetivo del estudio, después, se le preguntó si estaba dispuesto aún a contribuir en él. Cuando aceptaba se le proporcionaba una carta de consentimiento informado, la cual se les explicaba a detalle el procedimiento del estudio y se mencionaba que la información proporcionada sería estrictamente confidencial.

Asimismo, se les solicitó la autorización para el uso de cintas de audio durante la entrevista y la toma de notas, explicándoles el motivo de por qué se utilizarían. Las anotaciones se realizaron con precaución para no distraer al estudiante, también se procedió a complementarlas después de cada entrevista para no olvidar ningún detalle importante. Durante el proceso de esta etapa fue primordial la obtención de un vínculo de confianza entre el estudiante y el entrevistador, para así conseguir que hablará libremente sobre el tema y proporcionará información valiosa para el estudio.

Para finalizar la entrevista el estudiante proporcionó información para lograr su localización en caso de que se tuviera alguna duda durante el análisis de datos, se le recordó que todos los datos son confidenciales.

Además se les expresó el agradecimiento por su participación y lo valioso que fue el que suministraran sus puntos de vista, experiencias y vivencias sobre el tema (Hernández et al., 2014; Izcara, 2014).

Los datos obtenidos de las anotaciones y la transcripción de la información de las grabaciones se procesaron mediante el programa de análisis de datos cualitativos MAXQDA12; este es un programa pionero en el análisis de datos cualitativos. En la actualidad, es uno de los programas más destacados a nivel mundial, debido a que brinda facilidad en el análisis de diferentes campos de investigación por medio de una variedad de recursos metodológicos (MAXQDA, 2014).

Los datos se codificaron para después producir categorías y patrones. Se realizó un análisis comparativo entre las percepciones de cada uno de los estudiantes.

6.9. Plan de análisis

Método Cuantitativo

Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS, versión 22. Se estimó la ocurrencia de TCA, patrones de alimentación y rendimiento académico a través de prevalencias, asumiendo intervalos de confianza del 95%. El análisis bivariable se realizó a través de tablas cruzadas utilizando la prueba de chi-cuadrada para la significancia estadística, con un límite de decisión de 0.05. Por último, se realizaron análisis multivariados a través de regresión logística binaria.

Método Cualitativo

Debido que la investigación cualitativa produjo gran volumen de información se realizó de manera paralela la recolección de datos y su análisis para que resultara un proceso más flexible al momento de elaborar las conclusiones. Se empleó un programa computacional para apresurar la organización de los datos debido al corto tiempo que se tuvo (MAXQDA12).

El análisis de datos se llevó a cabo mediante el método descrito por Creswell (2009), considerándose el más conveniente para el propósito de investigación, dado que el mismo preserva la naturaleza textual de los datos y está constituido por técnicas que concuerdan puntualmente con la naturaleza de la información generada por la investigación.

Este método consta de 6 pasos que a continuación serán descritos:

1. Revisión de datos: Se revisaron las transcripciones y anotaciones de las entrevistas realizadas.
2. Organizando y preparando los datos para el análisis: Se leyó toda la información y se buscó conseguir una idea general de estos datos, los cuales los proporcionaron los estudiantes en cada una de las entrevistas.

3. Leer a través de los datos: Se definió el proceso de codificación el cual se realizó de forma manual y con el software cualitativo MAXQDA 12. Los códigos fueron un proceso de organización del material dentro de segmentos o textos antes de empezar a describir la información. Los códigos fueron palabras que sirvieron para identificar la categoría.
4. Codificación de los datos: Este comenzó cuando se tuvo las categorías en Microsoft Word, ahí se creó una descripción de las categorías y subcategorías. Las categorías así como lo mencionan (Hernández, 2003; Rodríguez, Gil y García, 1999) fueron referidas a percepciones, situaciones, actividades y acontecimientos, esto con el fin de que los datos tuvieran una descripción más completa.
5. Interrelacionando temas / Descripción: Este punto se basó en describir cómo los datos fueron representados en la narración cualitativa.
6. Interpretar el significado de cada tema / Descripciones: se le dio significado a los datos.

Además, en el estudio en la parte cualitativa se logró su dependencia y credibilidad de la siguiente manera:

Confiabilidad:

En la metodología cualitativa la dependencia es sinónimo de confiabilidad, terminología que se utiliza en la metodología cuantitativa. Consiste en que varios investigadores recolecten información similar desarrollando el mismo método de análisis arrojando resultados semejantes.

Para lograr un elevado grado de confiabilidad se tomó las siguientes medidas:

- Guía que tenía la información que se deseó recolectar.
- Realización de notas de campo en las entrevistas. Se recolectó la información durante el proceso de la entrevista semiestructurada.
- Grabaciones de audio que garantizaron una reproducción fidedigna y exacta de la información proporcionada en la entrevista.

- Triangulación metodológica; consiste en la utilización de las dos metodologías para lograr una perspectiva más exacta al objeto de estudio debido a que si existe una debilidad de un método se fortalecerá con el otro.
- Utilización de un programa de computación para el análisis de los datos.

Validez:

- Todos los que participaron en la recolección de datos omitieron sus creencias y puntos de vista para que no afectarán la información.
- Saturación de datos; la información proporcionada por los estudiantes fue repetitiva en un momento determinado.
- Se consideraron todos los datos que suministraron los estudiantes, teniendo valor por igual el de cada uno de ellos.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El proyecto de investigación se apegó a las disposiciones dictadas en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación (Secretaría de Salud, 1987), particularmente en los siguientes apartados: Primer capítulo, menciona en su artículo treceavo que toda persona que participe en una investigación deberá respetarse su dignidad y proteger sus derechos y bienestar.

Se les explicó a los participantes el propósito de la aplicación del instrumento asimismo, la dinámica para la recolección de datos. Se les proporcionó la carta de consentimiento informado donde se indicó que tenían la libertad de rechazar su participación en el proyecto de investigación basándose en el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación en el quinto capítulo, artículo 58, indica que toda persona es libre de abandonar su participación en el estudio sin afectar su situación académica. Además se les informó que los resultados no serían utilizados para perjudicar a los participantes.

Con el propósito de conservar los principios éticos, se tuvo especial cuidado en el manejo y privacidad de los datos proporcionados en los instrumentos, entrevistas y en la toma de mediciones antropométricas.

Finalmente, según el séptimo capítulo, se contó con la autorización gestionada de la Dirección académica de ambas facultades.

8. RESULTADOS

En este apartado se describen los resultados obtenidos de la metodología cuantitativa y cualitativa. Como primera instancia se presentan los resultados cuantitativos, iniciando con estadística descriptiva, enseguida se describen las pruebas de hipótesis, las cuales guardan relación directa con los objetivos del estudio. Para finalizar se presenta un análisis de los hallazgos cualitativos, que son producto de entrevistas semiestructuradas realizadas a estudiantes universitarios que participaron en el estudio.

8.1. Resultados cuantitativos.

La población estuvo constituida por 242 estudiantes, el 66.5% corresponden a FASPYN y el resto a FTSYDH. La edad promedio fue de 20 años (DE ± 2.6). De acuerdo al sexo, predominaron las mujeres con el 88.8%. Respecto al IMC, el 40% de los estudiantes presentan algún problema de peso, ya sea por déficit o por exceso. En la tabla 1 se muestran diversas características de la muestra

Tabla 1. Perfil sociodemográfico de los universitarios e índice de masa corporal.

Edad:	20.4 \pm 2.6				
	n=242	%		n=242	%
Sexo			Beca		
Femenino	215	88.8	Sí	113	46.7
Facultad			Trabaja		
FASPYN	161	66.5	Sí	113	46.7
FTSYDH	131	33.5	Ingreso mensual familiar \$:		
Procedencia			<4206	47	19.4
Local	209	86.4	4207-8412	104	43
Foráneo	33	13.6	>8413	91	37.6
Con quién vive			IMC		
Solo	7	3	Bajo peso	16	6.6
Pareja/ Amigo	20	8	Normalidad	145	59.9
Familiar	215	89	Sobrepeso	63	26
			Obesidad	18	7.4

Fuente: elaboración propia. n=242.

Con respecto al patrón de alimentación de los estudiantes en relación con sus hábitos, la mitad consume tres comidas al día. Se observó que el 47% de los estudiantes se les dificulta realizar de tiempo de comida el desayuno. El 72.3% consume sus alimentos en casa, el resto en cafetería, puesto de comida o restaurante. Además, el principal motivo para elegir sus alimentos fue el gusto con un 60.3% seguido del valor nutricional con un 18.6%. Ahora bien, los tres principales motivos de sus hábitos alimenticios fueron la costumbre con 37.6%, la facilidad de elaboración de alimentos con 25.2% y con 16.9% la dieta y lo que pueden costear (Tabla 2).

Tabla 2. Hábitos alimenticios en los universitarios

	%	IC 95%
Tres comidas diarias:		
- Siempre.	50.8	44.3-57.3
- Algunas veces.	43.8	37.3-50.2
- Nunca.	5.4	2.3-8.4
Tiempo de comida con mayor dificultad:		
- Desayuno.	47.1	40.6-53.6
- Comida.	28.5	22.6-34.4
- Cena.	11.6	7.3-15.8
- Ninguno.	12.8	8.3-17.2
Lugar donde consume alimentos:		
- Casa.	72.3	66.4-78.1
- Cafetería.	19.4	14.2-24.6
- Puesto de comida / Restaurante	8.3	4.5-11.9
Motivo para elegir un alimento:		
- Gusto.	60.3	53.9-66.7
- Costo.	12	7.6-16.2
- Calidad.	9.1	5.2-12.9
- Valor nutricional / Recomendación nutricionales.	18.6	13.4-23.7
Motivo de sus hábitos alimenticios:		
- Costumbre.	37.6	31.2-43.9
- Dieta.	16.9	12-21.8
- Facilidad de elaboración.	25.2	19.5-30.8
- En lo que puede costear.	16.9	12-21.8
- Problemas de salud.	3.3	0.84-5.7

Fuente: elaboración propia. n=242.

Referente a los alimentos que consumen los estudiantes antes de ir a la universidad, se seleccionaron los 20 principales. Entre los tres primeros lugares de la lista dos son frutas. En general, relacionado con los grupos de alimentos, figuraron 3 frutas (15%), 7 cereales (35%), 7 alimentos de origen animal (35%), una leguminosa (5%). Además, en la lista se encuentra un platillo (5%), siendo los tacos (tabla 3).

Tabla 3. Los 20 Alimentos con el mayor número y porcentaje de consumo antes de ir a la universidad.

Población total		
		%
1	manzana	80
2	huevo	78.1
3	plátano	76.9
4	jamón	74.4
5	pan integral	72.7
6	yogurt	72.7
7	queso	71.1
8	leche	69.4
9	galletas	69.0
10	tortilla de maíz	68.2
11	frijol	66.9
12	aguacate	64.0
13	tacos	59.9
14	avena	58.7
15	tortilla de harina	54.1
16	naranja	54.1
17	pan dulce	53.3
18	pollo	48.8
19	papa	48.8
20	carne roja	47.1

Fuente: Elaboración propia. n=242.

Relacionado con la ingesta total de energía, la media de kcal/día fue de 1,387 (DE \pm 602.8), esto muestra que el consumo de energía se encuentra por debajo de lo recomendado. En la distribución de los macronutrientes, se observa que los hidratos de carbono tienen una media de 53.2 (DE \pm 11.3%), las proteínas de 21.5 (DE \pm 6.9%) y las grasas 25.2 (DE \pm 8.4%).

Respecto al consumo de frutas y verduras la media fue de 183.9 (DE ± 181.8). Por lo tanto, los estudiantes no cumplen con las recomendaciones impartidas por la OMS de consumir 400g de frutas y verduras al día, en promedio (tabla 4).

Tabla 4. Ingesta energética y consumo de macronutrientes en los universitarios

	Media de consumo \pmDE	IR*
Kcal	1387 \pm 602.8	1842 \pm 207**
H´C	53.2 \pm 11.3	50-60
P´S	21.5 \pm 6.9	10-25
G´S	25.2 \pm 8.4	15-30
Frutas y verduras	183.9 \pm 181.8	400g

*IR por la OMS.

** Recomendación por individuo.

Fuente: Elaboración propia. n=242.

Para la clasificación del patrón de alimentación en saludable, el estudiante tenía que cumplir con los siguientes criterios: consumir al menos los tres principales tiempos de comida (SSA, 2005) y cumplir con la ingesta recomendada por la OMS de macronutrientes y de frutas y verduras. El 11.2% de los universitarios tenían un patrón de alimentación saludable.

De acuerdo con la frecuencia de Trastornos de Conducta Alimentaria que presentaron los universitarios, fue de tan sólo 4% (IC95% 1.4-6.8).

Abordando en las variables relacionadas con el rendimiento académico de los universitarios, los estudiantes financian sus estudios por medio de la ayuda de los padres (79.7%). Tan sólo el 12.3% pertenecían a un equipo deportivo de la escuela. El 48% de los estudiantes solían faltar una o dos veces al mes a clases y en cambio el 47% nunca faltó. Respecto a la desacreditación de una materia durante la universidad el 38.8% comentó que sí lo ha hecho. Sólo el 4.6% de los estudiantes no dedicó tiempo a estudiar fuera de clases (tabla 5).

Tabla 5. Situación académica de los universitarios.

	%	IC 95%
Financiamiento de estudios		
Trabajo	7	0.57-5.2
Ayuda de padres	79.7	74.4-85
Beca	13.3	8.7-17.6
Equipo deportivo		
Sí	12.3	8-16.7
No	87.7	43.4-56.5
Faltas en un mes		
Ninguna	47	40.6-53.6
Una o dos veces	48	41.4-54.4
Más de tres veces	5	2-7.9
Desacreditado materias		
Sí	38.8	32.4-45.1
No	61.2	54.8-67.5
Horas de estudio fuera de clase		
Ninguna	4.6	1.7-7.3
Una o dos horas	46.6	40.2-53.1
Más de 3 horas	48.8	42.2-55.2

Fuente: Elaboración propia. n=242.

Referente a la consideración que tienen los universitarios sobre su rendimiento académico, el 64.8% respondió que es bueno. Ahora bien, al momento de comparar la consideración que tienen sobre su rendimiento con el de sus compañeros el 78.2% respondió que igual (tabla 6).

Tabla 6. Percepción del Rendimiento académico.

	%	IC95%
Consideración de su rendimiento		
Muy buen/ buen	79.3	73.5-84.2
Regular	18.6	13.4-23.7
Malo / muy malo	2.1	0.67-4.7
Consideración de su rendimiento en comparación a sus compañeros		
Mejor	18.5	13.4-23.7
Igual	78.2	72.6-83.5
Peor	3.3	0.8-5.7

Fuente: Elaboración propia. n=242.

De acuerdo con el rendimiento académico de los alumnos, el promedio fue de 84 ± 7.77 . Respecto con la clasificación del rendimiento académico, en la mayoría de los alumnos predominó el alto/moderado rendimiento con un 76.9% (tabla 7).

Tabla 7. Prevalencia del rendimiento académico de los universitarios.

Rendimiento Académico	%	IC 95%
Alto / moderado	76.9	71.3-82.3
Bajo / muy bajo	23.1	17.6-28.6

Fuente: Elaboración propia. n=242.

Ahora bien, se realizaron asociaciones entre el patrón de alimentación saludable, TCA y rendimiento académico con las variables sociodemográficas y el índice de masa corporal. En lo concerniente al patrón de alimentación saludable se encontró significancia estadística con la facultad ($p=0.017$) y con el IMC de los universitarios ($p=0.009$). En el caso de los TCA no se encontró ninguna asociación. Respecto al buen rendimiento de los estudiantes, se encontró significancia en sexo ($p=0.01$), facultad ($p=0.00$) y horario de clases ($p=0.00$) ver tabla 8.

Tabla 8. Factores sociodemográficos e índice de masa corporal en relación con patrón de alimentación saludable, TCA y rendimiento académico.

	Patrón de alimentación saludable			TCA			Rendimiento académico		
	Sí (%)	No (%)	p	Sí (%)	No (%)	p	Sí (%)	No (%)	p
Sexo									
Femenino.	92.6	88.4	0.51	90	88.8	1.0	91.9	78.6	0.01
Masculino	7.4	11.6		10	11.2		8.1	21.4	
Procedencia									
Local.	92.6	85.6	0.31	70	87	0.28	85.5	89.3	0.61
Foráneo.	7.4	14.4		30	13		14.5	10.7	
Facultad									
FASPIN	88.9	63.7	0.01	60	66.8	0.91	59.1	91.1	0.00
FTSYDH	11.1	36.3		40	33.2		40.9	8.9	
Horario de clases									
matutino	55.6	63.3	0.57	50	62.9	0.62	70.4	35.7	0.00
Ingresos \$									
<4206	22.2	19.1	0.86	10	19.8	0.51	20.4	16.1	0.61
4207-8412	44.4	42.8		60	42.2		43.5	41.1	
>8413	33.3	38.1		30	37.9		36	37.6	
Beca									
Si	44.4	47	0.96	30	47.4	0.44	46.2	48.2	0.91
No	55.6	53		70	52.6		53.8	51.8	
Trabaja									
Si	14.8	17.7	0.92	20	17.2	1.0	17.2	19.9	1.00
No	85.2	82.3		80	82.8		82.8	80.1	
Con quién vive									
Solo	0	3.3	0.14	10	2.6	0.37	3.2	1.8	0.65
Amigo / pareja	0	9.3		10	8.2		7.5	10.7	
Familiares	100	87.4		80	89.2		89.2	87.5	
Índice de masa corporal									
Bajo peso	11.1	6	0.00	0	6.9	0.66	6.5	7.1	0.67
Normalidad	81.5	57.2		60	59.9		58.6	64.3	
Sobrepeso/obesidad	7.4	36.7		40	33.2		34.9	28.6	

p<0.05. Fuente: Elaboración propia. n=242.

Así mismo, respecto al patrón de alimentación saludable con los hábitos alimentarios de los universitarios, se encontró una asociación entre el tiempo de comida que más se les dificulta realizar ($p=0.02$) y dónde consume sus alimentos ($p=0.032$) ver tabla 9.

Tabla 9. Asociación entre patrón de alimentación saludable y hábitos alimentarios.

	Patrón de alimentación saludable		
Hábitos alimentarios	Sí	No	p
Tiempo con dificultad			
Desayuno	22.2	50.2	0.02
Comida	40.7	27	
Cena	11.1	11.6	
Ninguno	25.9	11.2	
Dónde consume sus alimentos			
Casa	51.9	74.9	0.032
Cafetería	37	17.2	
Puesto / restaurante	11.1	7.9	
Motivo de sus hábitos alimenticios			
Gusto	59.3	60.5	0.77
Costo	7.4	12.6	
Calidad	0	10.2	
Valor nutritivo / recomendación nutricional	33.3	16.7	
Motivo para elegir los alimentos			
Costumbre	37	37.7	0.89
Dieta	18.5	16.7	
Facilidad de elaboración	18.5	26	
Costear	22.2	16.3	
Problema de salud	3.7	3.3	

p<0.05. Fuente: Elaboración propia. n=242.

Por consiguiente, se realizó un análisis multivariado del patrón de alimentación saludable. Al conjugarlo con las variables sociodemográficas y de hábitos alimentarios se encontró que el pertenecer a FASPYN aumenta cuatro veces el tener un patrón de alimentación saludable. Por el contrario, si el estudiante pertenece a FTSYDH, presenta sobrepeso u obesidad y consume sus alimentos en casa lo disminuyen (tabla 10).

Tabla 10. Análisis Multivariado de factores asociados con el patrón de alimentación saludable.

	RM (IC 95%)
Facultad	
FASPIN	4.2 (1.19-15.3)
FTSYDH	0.23 (0.065-0.839)
Estado Nutricional	
Sobrepeso/ Obesidad	0.30 (0.13-0.71)
Tiempo de comida con mayor dificultad para realizar	
Ninguno	1.69 (1.15-2.49)
Dónde consumen sus alimentos	
Casa	0.37 (0.19-0.70)

p<0.05. Fuente: Elaboración propia. n=242.

En el caso de los TCA se conjugaron con ciertas variables de los hábitos alimentarios para ver si existía asociación con alguno de ellos, sin embargo el valor de p no salió significativo (tabla 11).

Tabla 11. TCA con hábitos alimentarios.

	Sí	No	p
Motivo de sus hábitos			
Gusto	40	61.2	0.06
Costo	0	12.5	
Calidad	10	9.1	
Valor nutritivo / recomendación nutricional	50	17.2	
Motivo para elegir los alimentos			
Costumbre	20	38.4	0.44
Dieta	30	16.4	
Facilidad de elaboración	30	25	
Costear	10	17.2	
Problema de salud	10	3	

p<0.05. Fuente: Elaboración propia. n=242.

También se realizó una conjugación de variables entre el buen rendimiento de los estudiantes y su situación académica. Se presentó una significancia estadística con las faltas que tienen los estudiantes durante un mes (p=0.02) y la desacreditación de materias (p=0.00) ver tabla 12.

Tabla 12. Situación académica de los universitarios.

	Buen rendimiento.		
	Sí (%)	No (%)	p
Financiamiento de estudios			
Trabajo	7.5	5.4	0.46
Ayuda de padres	80.6	76.8	
Beca	11.8	17.9	
Equipo deportivo			
si	10.8	89.2	0.23
Faltas en un mes			
Ninguna	51.6	32.1	0.02
Una o dos veces	43	64.3	
Más de tres veces	5.4	3.6	
Desacreditado materias			
Sí	25.8	74.2	0.00*
Horas de estudio fuera de clase			
Ninguna	4.8	3.6	0.06
Una o dos horas	42.5	60.7	
Más de 3 horas	52.7	35.7	

p<0.05. Fuente: Elaboración propia. n=242.

Asimismo se buscó asociación entre el buen rendimiento y la percepción de los estudiantes. De acuerdo con la consideración que tienen los estudiantes sobre su rendimiento, existió una asociación significativa ($p=0.00$). Además, su buen rendimiento se asoció con la percepción que tienen de él en comparación al de sus compañeros ($p=0.032$) ver tabla 13.

Tabla 13. Percepción del rendimiento académico de los universitarios.

	Buen Rendimiento		
	Sí (%)	No (%)	p
Consideración de su rendimiento			
Muy buen/ buen	87.1	53.6	0.00
Regular	11.8	41.1	
Malo / muy malo	1.1	5.4	
Consideración de su rendimiento en comparación a sus compañeros			
Mejor	22	7.1	0.032
Igual	75.3	87.5	
Peor	2.7	5.4	

p<0.05. Fuente: Elaboración propia. n=242.

De acuerdo con el análisis multivariado del buen rendimiento académico, al conjugarlo con variables sociodemográficas y el estado académico de los universitarios, se encontró que pertenecer a FASPYN y el desacreditar alguna materia durante la universidad disminuyen el buen rendimiento, por el contrario, cuando el estudiante pertenece a FTSYDH lo aumenta siete veces y considerar que tiene muy buen o buen rendimiento lo incrementa casi tres veces (tabla 14).

Tabla 13. Análisis Multivariado de factores asociados con el buen rendimiento académico.

	RM (IC 95%)
Facultad	
FASPYN	0.13 (0.03-0.49)
FTSYDH	7.4 (2.0-27.2)
Desacreditado materias	
Sí	0.11 (0.48-0.26)
Consideración de su rendimiento	
Muy bueno/ bueno	2.9 (1.28-6.63)

p<0.05. Otras variables presentes en el modelo fueron, sexo, horario de clases, faltas, consideración de su rendimiento con el de sus compañeros. Fuente: elaboración propia. n=242.

8.1.1 Prueba de hipótesis y objetivos

En este apartado se describen los resultados de los objetivos y lo obtenido en las pruebas de hipótesis y con la finalidad de enriquecer dichos resultados se agregaron hallazgos cualitativos que tienen estrecha relación con lo obtenido.

Respecto al primer objetivo planteado, comparar la prevalencia de Trastornos de conducta Alimentaria en ambas facultades, se observó que la FTSYDH reportan ligeramente mayor prevalencia que FASPYN, sin embargo, no fue significativa (tabla 15). Cabe señalar que este objetivo coincide con la primera hipótesis planteada en el estudio, por lo tanto el resultado de p igual a 0.91 indica que no existe una diferencia significativa entre los estudiantes de las facultades y el TCA

Tabla 14. Prevalencia de trastornos de conducta alimentaria.

	FASPYN			FTSYDH			
TCA	n	%	IC 95%	n	%	IC 95%	p
	6	3.7	0.5-6.9	4	4.9	1.4-12.2	0.91

p<0.05. Prueba Estadística: diferencia de proporciones.

Fuente: elaboración propia. n=242

En relación con los datos cualitativos, se encontró que, si bien los estudiantes de FTSYDH no afirmaron presentar un Trastorno de Conducta Alimentaria, señalaron que algunas veces controlan su alimentación para bajar de peso, esto a través de reducir las cantidades alimentos que se sirven, uno de ellos acudiendo con un profesional en nutrición y solamente tres declararon nunca haber controlado su alimentación. Al respecto Magallares (2013), señala que la restricción de la ingesta de alimentos para prevenir el incremento o disminuir el peso es un factor que pudiera desencadenar anorexia nerviosa.

Los entrevistados mencionaron lo siguiente: *“Sí, sí traté de controlarla hace como un mes porque sí noté de que estaba más gordita... si me funcionó pero después ya no pude” (E10-19-F-TS-BP).*

“Bueno sí es que, cuando estaba en la prepa tuve un novio que me terminó porque iba andar con una flaca y entonces en ese momento dejé de comer así de que mucho, osea mucho, mucho, porque yo quería estar flaca también. Y pues ya, nada más en ese tiempo y ya...” (E8-19-F-TS-PN).

“De hecho sí, en algún momento me llegó a pasar, que ya no, deja el plato ahí, párate y vámonos” (E13-19-M-TS-PN).

En el caso FASPYN tres estudiantes señalaron controlar su alimentación, debido a que no les gusta su imagen corporal:

“Sí, antes lo controlaba por imagen, cuando era adolescente, después lo controlé porque llevé nutrición en la anterior carrera que tenía, se me hizo adecuado controlarlo y pues también necesitaba bajar de peso y ahora lo controlo porque necesito equilibrar gastos y también porque estoy pasada de peso” (E14-21-F-N-PN).

Por otro lado, tres estudiantes comentaron que nunca han controlado su alimentación y dos estudiantes han modificado su alimentación por los conocimientos que presentan sobre los temas de nutrición:

“Bueno desde que inicié, desde el segundo semestre comencé mi régimen alimenticio ahí siempre me he tratado de controlar, obviamente cuando son vacaciones uno pierde esa fuerza de voluntad...” (E2-21-M-N-SB).

Al cuestionar a los estudiantes si se prohibían algún tipo de alimento, tres de los estudiantes de FTSYDH señalaron que se prohíben el refresco, harinas, frituras e irritantes. Por otro lado, cuatro estudiantes manifestaron prohibirse alimentos ricos en azúcar, debido a que argumentaron presentar predisposición genética a la diabetes. En cambio, cinco declararon no prohibirse algún alimento:

“Las frituras porque me salen acné y porque estaba engordando a parte, el chocolate por lo mismo y aparte porque no me estaba dejando dormir y me salen granitos... ah y los dulces porque me salen granos” (E4-19-M-TS-BP).

Referente a los alumnos de FASPYN, cuatro de los entrevistados manifiestan que se prohíben el refresco, tres los dulces y dos las papitas y otros alimentos como: las gorditas, el pastel y el aceite. Al respecto Pelegrina (2014), afirma

que las personas que padecen anorexia suelen seleccionar alimentos con menor cantidad de calorías, prefieren las verduras y evitan los carbohidratos, la carne, los dulces, las grasas y los aceites, los cuales son algunos de los alimentos que los estudiantes tienden a prohibirse: *“Gorditas, porque contienen demasiada grasa” (E16-20-F-N-PN).*

“Sí, al iniciar la facultad me los tuve que prohibir pero conforme pasó el tiempo ya se me hizo rutina como que ya no tenía la necesidad de consumirlos en sí. Por ejemplo el refresco ya no es tan esencial o sea prácticamente puedo estar tomando agua natural o agua de frutas que prepara mi papá” (E2-21-M-N-SB).

Cabe aclarar que cinco de estudiantes FASPYN no se prohíben algún alimento: *“La verdad ninguno, porque yo digo no es tanto prohibir sino de medirse, pero obviamente sí hay alimentos que no nutren para nada” (E11-20-F-N-SB).*

Respecto al segundo objetivo, comparar el nivel del rendimiento académico según patrones de alimentación. Se encontró que no existe relación entre patrones de alimentación y el rendimiento académico de los universitarios (tabla 16). Asimismo, una segunda hipótesis se hizo en relación a este objetivo, por lo tanto, el valor de p (0.71) reafirma que no existe asociación entre el patrón de alimentación saludable y el buen rendimiento de los universitarios (tabla 16).

Tabla 15. Comparación del rendimiento académico según patrón de alimentación.

	Patrón de alimentación				
	Saludable		No saludable		
Rendimiento Académico	n	%	n	%	p
Buen / moderado	20	74	166	77	0.71
Malo / muy malo	7	26	49	22.8	

p<0.05. Prueba Estadística: chi².

Fuente: elaboración propia. n=242.

En relación con los resultados cualitativos, en el año 2013 un estudio mencionó que el rendimiento académico es la capacidad de respuesta de una persona sobre lo que ha aprendido durante el proceso de enseñanza y se expresa de manera estimativa (Gaxiola, González & Gaxiola, 2013). Al respecto la mayoría de los estudiantes de FTSYDH aluden tener un buen o regular rendimiento académico, sólo una persona señaló que no muy bueno:

“Pues la verdad estoy muy conforme con él porque bueno en toda la carrera he estado en mérito académico y en el grupo de talentos por tener un promedio superior a 95” (E2-25-F-TS-PN).

“No muy empeñoso. No pues, este, sí escucho las clases y todo pero a momento de hacer las tareas me da igual si las hago o no, al final sé que porque estuve ahí haciendo caso y tomé mis apuntes sí la voy a armar pero por ese pensamiento que traigo siempre paso de panzazo no es como quiero pasar, sólo por no traer tareas” (E7-19-F-TS-BP).

Con relación a lo antes mencionado, la mayoría de los estudiantes de FASPYN consideran que tienen un muy buen rendimiento y el resto indica que regular, ninguno señaló tener mal rendimiento. Ahora bien, de los estudiantes con muy buen rendimiento mencionaron que la alimentación no la consideran como un factor que influya en el rendimiento académico: *“Pues es muy bueno, mis calificaciones están normales, no son tan malas. Y pues este, conforme a mi alimentación no es tan buena, no me siento mal y esto no influye en mi rendimiento escolar” (E16-20-F-N-PN).*

Por otro lado, una alumna expresa que si consumiera los tres tiempos de comida tendría mejor rendimiento:

“Yo creo que si desayunara, comiera y cenara a mis horas tendría un mejor rendimiento académico porque soy muy distraída, porque como no desayuno me pongo a pensar en otras cosas, pueden dar

un tema súper importante enfrente y yo estoy pensando en que tengo hambre... en el examen vas a estar muy cansada y vas a estar indecisa si esa era la respuesta y vas a poner un asterisco para ver si es y todo porque no desayuné y no puse atención” (E14-21-F-N-PN).

Por último, en el tercer objetivo fue comparar el nivel de rendimiento académico, según trastornos de conducta alimentaria. El valor de p 0.31 indica que no existe asociación entre el trastorno de conducta alimentaria con el rendimiento académico de los universitarios (tabla 17).

Tabla 16. Comparación del nivel de rendimiento académico con los TCA.

	Trastorno de conducta alimentaria				
	Sí		No		
Rendimiento Académico	n	%	n	%	p
Buen / Moderado	9	90	177	76.3	0.31
Bajo / Muy bajo	1	10	55	23.7	

$p < 0.05$. Prueba Estadística: χ^2
Fuente: elaboración propia. $n=242$.

8.2. Resultados cualitativos

Se entrevistaron a 31 estudiantes, de los cuales el 51.6% pertenecieron a FASPYN y el resto a FTSYDH. La edad promedio de los estudiantes de FASPYN fue de 19.8 (DE \pm 1) y de FTSYDH fue de 20 (DE \pm 1.5). En ambas facultades predominaron las mujeres, 81.25% en FASPYN y 89.6% en FTSYDH. Respecto al índice de masa corporal, la mayoría de los estudiantes se encuentran en peso normal, sin embargo, el 37.5% de los estudiantes de FASPYN y el 39.9% de FTSYDH presentan algún problema de peso, ya sea por déficit o por exceso (tabla 18).

Tabla 17. Perfil sociodemográfico de los universitarios entrevistados.

	FASPYN n=16		FTSYDH n=15		Población total n=31	
	Media \pm DE		Media \pm DE		Media \pm DE	
Edad	19.8 \pm 1		20 \pm 1.5		19.9 \pm 1.3	
Sexo	n	%	n	%	n	%
Femenino	13	81.25	13	86.6	26	81.3
Masculino	3	18.75	2	13.3	5	15.6
IMC						
Bajo peso	3	18.75	5	33.3	8	25.8
peso normal	11	68.75	9	60	20	64.5
sobrepeso	2	12.5	1	6.6	3	9.7

Fuente: elaboración propia.

Para mantener el anonimato de los estudiantes entrevistados se les proporcionó un seudónimo que se utilizarán en las citas, el cual consta del número de la entrevista, edad, sexo, facultad y la clasificación a la que pertenecen de acuerdo con su IMC (anexos E y F).

El primer objetivo cualitativo consistió en identificar similitudes y diferencias en los patrones de alimentación entre los estudiantes de Nutrición y Trabajo Social. Es de suma importancia señalar que patrones de alimentación fueron definidos de acuerdo con lo que plantea Contreras y Gracia (2005) los cuales mencionan que son la consecuencia de razones culturales que involucra no

sólo conocer qué se come en la familia y en qué cantidad, sino quién de la familia lo hace, con quién, cómo, por qué, cuándo y dónde.

A continuación se describirán estos puntos iniciando con las comidas que realizan los estudiantes durante el día y de qué constan, dónde, con quién y qué hace durante los tiempos de comida y se finaliza describiendo quién y cómo se preparan los alimentos que consumen.

Comidas durante el día

De forma general se encontró que los estudiantes de ambas facultades consumen entre cuatro y cinco colaciones durante el día. En el caso de realizar los cinco tiempos, se refiere a las tres comidas principales, estos son desayuno, comida y cena, y dos colaciones, una por la mañana y otra por la tarde. Referente a los cuatro tiempos, la diferencia consiste en sólo realizar una colación durante el día. De acuerdo con Rivero, Riba y Ballester (2003) señalan que una persona debe realizar entre 4 y 5 comidas durante el día, refiriéndose a tres comidas principales y dos colaciones. Al respecto los entrevistados mencionaron:

“Pues aproximadamente cinco veces, en la mañana una vez, el mediodía, a la hora de la comida, en la tarde pues cualquier cosa y luego ya en la cena” (E16-20-F-N-PN).

“En general 5 veces, son 3 comidas fuertes y 2 colaciones, pues como es lo que he visto que es correcto y aparte es un estilo de vida que ya llevo” (E11-20-F-TS-BP).

Desayuno

De acuerdo con Karlen, Masino, Fortino y Martinelli (2011), el desayuno es considerado como un tiempo de comida primordial en la dieta de las personas, equilibrando los hidratos de carbono, proteínas y grasas con la finalidad de

permitir un adecuado rendimiento físico e intelectual durante la mañana. Conforme al desayuno de los estudiantes entrevistados los alimentos más usuales fueron la fruta, el yogurt, el cereal, los tacos, el licuado, el huevo y el sándwich.

No obstante, entre los estudiantes de las dos facultades existe una clara diferencia entre el tipo de alimento que consumen a la hora del desayuno. En el caso de los estudiantes de FTSYDH los alimentos más usuales se distinguen en sus macronutrientes, por un lado se encuentra un platillo, los tacos, con diferentes guisos y por la otra simplemente fruta. Ahora bien, los tacos proporcionan carbohidratos, proteínas y grasas, en cambio, la otra opción sólo provee carbohidratos. Esto no quiere decir que la primera opción es mejor que la otra, ninguna de ellas cuenta con los tres grupos de alimentos del plato del bien comer:

“La mayoría de las veces son tacos porque, tengo un tiempo mínimo de diez minutos para almorzar. Ya sean tacos de huevos con frijoles, con jamón, con salchicha, con chorizo” (E5-20-F-TS-SB).

“Pues tacos o un jugo o fruta picada con limón o chile” (E2-25-F-TS-PN).

Ahora bien, los estudiantes de FASPYN suelen consumir desayunos con alimentos que retardan la sensación de hambre por varias horas, cuentan con los tres grupos del plato del bien comer y presentan mayor variedad de platillos. Estos son fruta, avena, cereal, barritas, yogurt y licuado: *“Pues en la mañana por lo general casi siempre es un cereal y fruta” (E6-18-F-N-BP).* *“Regularmente me hago un licuado de plátano con amaranto o avena...” (E5-21-F-N-BP).*

Comida

Por consiguiente, en la comida de los estudiantes se encontró un acuerdo generalizado al respecto. El platillo contiene los tres grupos de alimentos, predominando en el grupo de origen animal el pollo, la carne de res y el pescado, en el grupo de los cereales prevalecieron el arroz, las pastas y la papa y en el caso de las verduras las citaron directamente sin nombrar ninguna estructura:

“Llegando a la casa a veces mi mamá hace una milanesa de res con arroz y puré de papa o a veces pollo empanizado con alguna ensalada y arroz o pasta, espagueti” (E14-19-F-TS-PN).

“Pollito, pescado, carne, mi mamá varía mucho y a veces es pasta o a veces es arroz, a veces es ensaladita o puede ser papita también varía mucho” (E7-19-F-N-PN).

Cena

La cena es considerada el último tiempo de comida de los estudiantes, cabe señalar que sólo dos opciones cumplían con los tres grupos de alimentos. No obstante, es la que presenta mayor variedad de alimentos en comparación a los otros dos tiempos de comida.

En el caso de la cena los estudiantes de FTSYDH no mencionaron en ningún momento el consumo de frutas. Los alimentos que más predominaron son el huevo en diferentes preparaciones, cereal de caja, algún guisado que sobró de la comida y verduras: *“Pues a veces mi mamá hace huevo con salchicha, salsa, frijoles y tortillas, tipo por ejemplo, hay veces que no más puedo comer sólo un cereal...” (E11-20-F-TS-BP).* *“En la cena sería lo que mi mamá hizo de comida que en general puede ser ensalada, atún, picadillo...” (E9-21-F-TS-PN).*

De acuerdo con los estudiantes de FASPYN, en la cena destacó la disparidad en las respuestas recogidas, algunos de los alimentos que suelen consumir son los tacos, cereal, huevo, sándwich, quesadilla, pan dulce y algún guisado que sobró de la comida. Además, sólo una persona mencionó consumir fruta y ninguna verdura: *“Sí, trato de comer cosas más ligeras, de que un sándwich, o cereal, no quiero comer tanta carne”* (E14-21-F-N-PN). *“Casi siempre un pan dulce”* (E3-21-M-N-PN).

Colaciones

La mayoría de los estudiantes mencionaron que a veces realizan colaciones, los motivos principales son: el hambre y el conocimiento que tienen sobre la importancia de consumirlas.

Por consiguiente, algunos estudiantes mencionaron que realizan colaciones, sin embargo, está no siempre se basa en alimentos saludables. Por otro lado, tres personas no consumen las colaciones debido a falta de tiempo y de recursos monetarios. Los alimentos más habituales son principalmente las frutas, las galletas, las papitas, dulces y a veces sándwich:

“Pues por ejemplo también entre desayuno y comida, pues podría comer alguna otra cosa y pues la verdad lo que sea, puede ser desde galletas, un café incluso papitas o dulce o cualquier cosa pequeña” (E15-20-F-TS-PN).

“Sí, porque a veces tienes un antojo o entre comidas por decir, es como si tuvieras, este, la sensación de apetito, pero no es hambre y comes una fruta, papitas, unas galletas o fresas” (E16-20-F-N-PN).

Al momento de identificar similitudes y diferencias entre ambas facultades se encontró que los estudiantes de FTSYDH mencionan que realizan colaciones cuando presentan hambre entre comidas. Los alimentos que consumen son del

grupo de los cereales entre los que destacan las papitas y las galletas, mientras que sólo tres estudiantes suelen elegir frutas. Cabe señalar que a pesar de que algunos universitarios mencionan tener conocimiento sobre la importancia de consumir colaciones, no se realizan de la manera adecuada, es decir, no se incorporan alimentos recomendados nutricionalmente. Ante esto los estudiantes señalan:

“Sí, papitas o galletas. Bueno es que me han dicho que tienes que hacer las cinco comidas al día, que comer poquito ayuda a que engordes menos y cosas así” (E10-19-F-TS-BP).

“Pues podría comer alguna otra cosa y pues la verdad lo que sea, puede ser desde galletas, un café, incluso papitas o dulces o cualquier cosa pequeña. Porque, me empieza a dar hambre y como todavía falta tiempo para la comida, pues prefiero comer este, antes de morir de hambre todo el tiempo” (E15-20-F-TS-PN).

Por otra parte, se encontró que los estudiantes de FASPYN consumen colaciones por dos motivos: primero porque les da apetito y el segundo es debido a los conocimientos adquiridos durante sus estudios en la universidad, ya que mencionan que dentro de su profesión se les ha remarcado la importancia que tiene que una persona realice colaciones durante el día. Además, resalta que debido a los conocimientos previos, las elecciones de sus alimentos está dirigidas a alimentos recomendados nutricionalmente tales como: frutas y en ciertas ocasiones cereales:

“Sí, hago mis colaciones con frutas, avena y cereal, porque entre comida y comida me da hambre y aparte en la facultad nos han enseñado que es lo más correcto” (E12-19-F-N-PN).

“Pues este, las frutas, yo me traigo frutas o a veces galletas de quaker o así de que sean de fibra o cosas así” (E8-20-F-N-PN).

Dónde, con quién y qué hace durante los tiempos de comida

En los alumnos de ambas facultades predominó como lugar de consumo del desayuno su casa y generalmente lo hacen solos, ocasionalmente con algún familiar. Cuando se encuentran sin compañía los estudiantes de FTSYDH desayunan checando el celular: *“En mi casa... entre semana cada quien anda en sus cosas entonces siempre estoy en el celular. Pues soy de las personas que no me gusta comer sola y como que no, entonces mínimo me entretengo” (E8-19-F-TS-PN).* Mientras que los alumnos de la otra facultad tienden a ver la televisión: *“Veo la televisión más que nada” (E3-21-M-N-PN).* Ahora bien, coinciden que cuando se encuentran acompañados platican con sus familiares.

De acuerdo con el lugar donde realizan su comida los estudiantes de FTSYDH suele variar, algunos en su casa, otros en la cafetería de la universidad y el resto en el trabajo. Normalmente, consumen sus alimentos acompañados de algún familiar, amigos y compañeros. La actividad que realizan es platicar y estar checando el celular: *“Como aquí, pues depende de lo que hay en la cafetería... Sí con compañeros... Pues como, y ahora sí a platicar” (E5-20-F-TS-SB).*

Los estudiantes de FASPYN sólo presentan dos opciones del lugar donde consumen sus alimentos, la casa y la facultad, usualmente están solos y en ciertas ocasiones acompañados de algún familiar, amigo o compañero. Las actividades que realizan durante este tiempo de comida son muy variadas, platican, ven el televisor, checan el celular y piensan sobre los pendientes que tienen: *“En la casa... a veces sola y a veces con mi hermana... Platicamos sobre anécdotas” (E10-19-F-TS-BP).*

Con relación a lo antes mencionado se logró observar que la mayoría de los estudiantes no consumen sus alimentos con la familia y es algo que hace unos años era elemental.

Para finalizar con los tiempos de comida, la cena por los estudiantes de ambas facultades es considerada un momento más familiar, consumen sus alimentos en casa y la mayoría de las veces conversan entre los integrantes, en ocasiones prenden el televisor solo para tener ruido y en ciertas ocasiones pueden checar el celular:

“Platicar de cómo nos fue en el día, en la escuela o de platicar cosas triviales, también cosas que haremos después de comer o si le faltó algo a la comida por ejemplo sal o si me pueden pasar un condimento” (E1-19-F-N-BP).

Quién y cómo preparan los alimentos

Generalmente las personas encargadas de preparar los alimentos que consumen los estudiantes de ambas facultades son sus madres. Respecto a la forma de preparación existen diferencias. En el caso de FTSYDH suelen preparar los alimentos de acuerdo con el platillo, usualmente utilizan grasa, en cambio, las encargadas de cocinar a los estudiantes de FASPYN generalmente cuidan la cantidad de sal con la que cocinan y preparan los alimentos a la plancha, esto surgió a raíz de que han llevado un régimen alimenticio otorgado por un profesional de salud: *“Pues es que hay varias comidas que si llevan mucha grasa pero hay otras comidas que sí las realizan ya no con tanta grasa” (E11-20-F-TS-BP).* *“Bueno mi mamá ha llevado dietas entonces siempre ha tratado de cocinar lo menos grasoso posible” (E2-21-M-N-SB).* *“Sí, de acuerdo al platillo, porque ya vez que hay algunos que sí necesitan un poquito más de grasa” (E10-19-F-TS-BP).* *“En lugar de utilizar sal normal, utilizamos sal de mar y en lugar de usar aceite vegetal normal utilizamos aceite de oliva” (E12-19-F-N-PN).*

El segundo objetivo cualitativo se basó describir los patrones de alimentación en relación al estado nutricional de la facultad de Trabajo Social y Nutrición. Como primera instancia se describen los patrones de alimentación en estudiantes de Trabajo Social y enseguida los de la Facultad de Nutrición, ambos resultados se dividen de acuerdo al estado nutricional de los estudiantes (bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad), cabe señalar que en el caso de Nutrición no se entrevistaron personas con índices de obesidad.

Patrones de alimentación en estudiantes de Trabajo Social

Bajo peso

La descripción de los patrones de alimentación se dividió por facultad de Trabajo social y Nutrición. Además, se presentan de acuerdo con el estado nutricional (bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad). Los hallazgos encontrados muestran que los cinco estudiantes que presentaron bajo peso, mencionaron que suelen consumir entre tres y cuatro comidas durante el día. Referente a las colaciones, tres si las realizan mientras que dos no: *“Como dentro de tres o cuatro horas, normalmente, es una manzana o una naranja” (E4-19-M-TS-BP).*

Al iniciar el día dos de los universitarios señalan que no desayunan: *“No, a veces sí me paso hasta la comida” (E10-19-F-TS-BP).* Mientras que otros consumen alimentos tales como: yogur, sándwich, tacos al vapor acompañado de fruta y jugo con galletas. Por lo tanto, se puede observar que solamente un menú cuenta con los tres grupos de alimentos, los demás carecen de macronutrientes. Al respecto, Casanueva, Kaufer-Horwitz. Pérez-Lizaur y Arroyo (2001), indican que es importante recordar que el desayuno es la comida principal del día: *“A veces sí, de que compramos de que papitas de aquí o galletas y a veces sí nos vamos directas a la comida” (E7-19-F-TS-BP).*

En su mayoría, el lugar donde consumen su desayuno es en casa, seguido de la facultad, mientras lo consumen platican con sus compañeros de clase o con algún familiar, rara vez lo hacen solos:

“En la escuela...Con los compañeros de mi fila pero, es cuando no tenemos maestro o nos dice el maestro pueden comer pero, les damos tantos minutos para que desayunen...Platicamos o difamamos algo que nos cae mal de alguien de al lado” (E4-19-M-TS-BP).

La comida que realizan estos estudiantes contiene dos grupos de alimentos, generalmente consumen carne de res o pollo, frijoles y algún tipo sopa. Solamente una persona consume un menú con los tres grupos de alimentos: *“Carne con papas, pasta o sopa de arroz, eso es” (E10-19-F-TS-BP).*

De acuerdo con este tiempo de comida, los estudiantes mencionaron consumir sus alimentos en diferentes lugares, la primera opción es en la casa, luego en la escuela y por último en el trabajo. Regularmente están acompañados de amigos o algún familiar por lo que suelen conversar mientras consumen sus alimentos, en caso de que coman solos revisan el celular:

“Es que hay unos días que sí llego temprano para la hora de comida y cuando llego temprano para la hora de comida todos comemos...Puede estar la tele prendida pero no osea no estamos atentos más bien platicamos entre nosotros” (E11-20-F-TS-BP).

En la cena, los alimentos que más predominaron fueron el huevo acompañado de otro alimento, hamburguesa y cereal, solamente una persona mencionó que consume fruta. Ante esto dijeron: *“Sería como un plátano y cereal integral” (E4-19-M-TS-BP).* *“A veces eso, ya sea huevito con jamón o chorizo o lo que sea, o si tenemos suerte comemos tacos o hamburguesas” (E10-19-F-TS-BP).*

Cabe señalar que la cena es un tiempo de comida que los estudiantes usualmente realizan en familia, conversan mientras consumen sus alimentos, en caso de que lleguen más tarde por algunas clases de la escuela u otra actividad, consumen sus alimentos viendo series de televisión:

“Bueno pues primero salgo un rato, ya sea con mis hermanas o con mi mamá, de repente voy a mandados o si no a cobrar o así. De repente tiene vueltas mi mamá y la acompaño entonces ya regreso y ya es cuando cenamos todos sentados juntos” (E3-20-F-TS-BP).

Peso normal

De los quince estudiantes, nueve se encuentran en peso normal de acuerdo con su IMC, realizan entre tres y cinco comidas durante el día, el tipo de alimentos que mayormente consumen en las colaciones son: galletas, papas de bolsa, sándwich fruta y dulces: “Pues a veces es algún gansito o unas galletas con un refresco” (E14-19-F-TS-PN). De los estudiantes pertenecientes en esta categoría, dos no desayunan: “No desayuno, no me gusta” (E9-21-F-TS-PN).

Los que desayunan consumen molletes, yogurt, barritas y cereal con fruta, los alimentos los consumen en su casa, sin compañía viendo el celular: “Cereal, cereal con leche y una fruta” (E6-21-F-TS-PN). “Bueno como estoy en facultad pues me tengo que levantar temprano y cambiarme y todo, no me da tiempo y solamente si acaso alcanzo un yogurt y ya, ya me vengo” (E13-19-M-TS-PN).

Respecto a la comida los estudiantes con peso normal suelen consumir menús con los tres grupos de alimentos, comen pollo, carne de res o pescado, algún tipo de sopas y una ensalada: “Normalmente, es pescado con carne, con poquita pasta, bueno la pasta con poquita mantequilla y una ensalada” (E2-25-F-TS-PN).

Usualmente consumen sus alimentos en casa acompañados de algún familiar o en la cafetería de la facultad con compañeros teniendo como actividad durante el consumo el platicar con ellos: *“La comida pues ya en la escuela entonces a veces por ejemplo entre un cambio de clase a otra y pues en la cafetería, o con compañeros de ahí del mismo salón”* (E15-20-F-TS-PN).

Las cenas son más ligeras que los otros tiempos de comida, los estudiantes indicaron que los alimentos más comunes son el cereal, la ensalada, fruta con yogurt o un poco de lo que sobro de la comida. Comúnmente consumen sus alimentos en casa y tienen compañía en casa de llegar de temprano a cenar, comúnmente lo hacen viendo la televisión: *“Ya en la noche ya algo ligero, puede ser mm no sé, a veces como cereal, no siempre, pero sin tanto dulce porque la verdad ya no”* (E13-19-M-TS-PN):

“No, bueno es que depende de cómo sea el día, como mis papas trabajan en turnos pues haz de cuenta de que ellos no están y mis hermanos cenan antes entonces ya llego y no ceno con nadie y cuando están mis papás ya ceno con ellos” (E10-19-F-TS-BP).

Sobrepeso

De los estudiantes entrevistados en la Facultad de Trabajo Social, sólo un estudiante presentó sobrepeso, su alimentación es baja en frutas y verduras, alta en cereales, se basa en 4 tiempos de comida, habitualmente a media mañana consume alimentos que no se consideran nutritivos por su preparación. *“Aquí, sería elote, tostitos con elote”* (E5-20-F-TS-SB). Regularmente desayuna solo en su casa checando el celular y consume tacos: *“La mayoría de las veces son tacos porque tengo un tiempo mínimo de diez minutos para almorzar. Ya sean tacos de huevos con frijoles, con jamón, con salchicha, con chorizo”* (E5-20-F-TS-SB).

Su comida la realizan en la cafetería de la escuela, por lo tanto, consume lo que esté disponible en el lugar, regularmente se basa en pollo, pasta y frijoles. En el momento de comer señala que platica con sus compañeros: *“Pues como ahora sí como aquí pues depende de lo que hay en la cafetería...Sí con compañeros” (E5-20-F-TS-SB).*

Usualmente en la cena la realiza en casa y consume alimentos que realizó su madre a la hora de la comida: *“Pues siempre lo que comen es lo que me dan de cenar” (E5-20-F-TS-SB).* El estudiante no tiene una dieta variada, al respecto, Moreno (2012) alude que las personas que padecen sobrepeso tienden a llevar dietas pobres en vitaminas y minerales que suelen encontrarse en mayor cantidad en las frutas y verduras.

Patrones de alimentación en estudiantes de Nutrición

Bajo peso

En la facultad de Nutrición se realizaron dieciséis entrevistas, de ellos tres presentaron bajo peso consumen entre tres y cuatro comidas durante el día, comúnmente omiten las colaciones debido a que no tienen el presupuesto para realizarlas: *“No, porque no tengo dinero para comprar algo” (E1-19-F-N-BP).*

Todos los estudiantes desayunan, lo realizan en casa acompañados de algún familiar, generalmente tienen encendida la televisión: *“Pues la tele siempre está encendida, siempre desayuno con mi familia” (E5-21-F-N-BP).* Los alimentos que suelen ingerir son: fruta, cereal, yogurt, avena, huevo con frijoles. La mayoría combina estos alimentos para crear su menú conteniendo los tres grupos de alimentos del plato del bien comer: *“Pues en la mañana por lo general casi siempre es un cereal y fruta” (E6-18-F-N-BP).*

La mayoría de los estudiantes consumen la comida en la facultad, sólo uno en su casa. Un estudiante suele preparar los alimentos en casa y comerlos en la escuela, en ocasiones cuando no le alcanza el tiempo tiene que comprar en la cafetería. Normalmente, platican con sus compañeros. Los estudiantes mencionan los alimentos que consumen: *“Pues a veces de que pasta, aún no sé algo sencillo pero prefiero traerlo yo”* *“Sí, con compañeras de aquí de la facultad, nos juntamos a platicar”* (E6-18-F-N-BP). *“Pues varía lo que compro pero se supone que es muy saludable. Arroz, carne, verduras”* (E5-21-F-N-BP).

Respecto a la cena señalaron que es un poco sencilla aunque en ocasiones si cocinan algo con mayor preparación. La realizan en casa con su familia: *“A veces unos tacos de frijoles, muy sencillo la verdad la cena, algo de frijoles, tostadas de frijoles. No es que sea muy poca cantidad si no muy poco variado”* (E5-21-F-N-BP). *“En mi casa con la familia”* (E5-21-F-N-BP).

Peso normal

De acuerdo con los once estudiantes de nutrición que presentaron normalidad indicaron consumir frutas y verduras y realizar entre cuatro y cinco comidas al día. Cuando realizan las cuatro comidas es debido a que suelen omitir alguna de las colaciones. Las colaciones que realizan se basan en fruta o algún alimento del grupo de los cereales: *“Pues este las frutas, yo me traigo frutas o a veces galletas de quaker o así de que sean de fibra o cosas así”* (E7-19-F-N-PN).

Los estudiantes expresaron una diversidad de desayunos, tales como: pan tostado con café, cereal con fruta, licuado, sándwich y barritas de cereales: *“Por ejemplo, lo que procuro es un licuado de fresa, de frambuesa ah es que tengo también fruta congelada. Entonces siempre me hago un licuado y a veces lo acompaño con algo, pero la mayoría de las veces es solo, pero me hago un litro...”* (E3-21-M-N-PN). Sólo una persona consume los alimentos en la cafetería de su facultad el resto en su casa.

La mayoría de los estudiantes se encuentran solos cuando realiza este tiempo de comida por lo que ven la televisión o revisan el celular: *“Veo la televisión más que nada” (E3-21-M-N-PN)*. Ahora bien, dos estudiantes comentaron que suelen desayunar con un algún familiar y tienden a entablar una conversación: *“Platicamos sobre anécdotas” (E10-18-F-N-PN)*.

Respecto a la comida, los estudiantes suelen consumir alimentos de origen animal como el pollo, lo acompañan regularmente con algún tipo de sopa y alguna ensalada: *“Como pasta con pollo y verduras” (E3-21-M-N-PN)*. Sólo una persona mencionó que come en la cafetería, los demás en su casa. La mayoría consume los alimentos solos a excepción de 2 estudiantes que lo realizan con algún familiar. Usualmente ven la televisión o están utilizando el celular:

“También en mi casa” “pues depende del horario, porque vivo con mis hermanos, mi hermano está en la escuela a esas horas y no como con él, pero con mi hermana a veces sí, pero como quiera estoy siempre en el cel” (E9-20-M- N-PN).

En el caso de la cena la consumen en casa, la mitad la realizan sin compañía y la otra con algún familiar, tienden a ver el televisor o a platicar. Sólo un estudiante comentó que la mayoría de las veces sale a cenar con su pareja o amigos. Los alimentos que mencionaron cenar son: tacos, sándwich, sobrante de la comida, cereal, quesadilla y pan dulce:

“En mi casa, por lo general con todos, si no están y me dió flojera esperarlos o ya tengo mucha hambre ya ceno yo. Consumo huevito con jamón ya sea estrellado o quesadillas o a veces lo que sobró de la comida, o taquitos de algo, sí por lo general es eso” (E7-19-F-N-PN).

Se observó que los estudiantes que presentaban peso normal sólo cumplen con estas indicaciones durante el desayuno y la comida.

Sobrepeso

En relación con la alimentación de los tres estudiantes que presentaron sobrepeso, fue deficiente en frutas y verduras, alta en consumo de cereales y azúcares y realizan entre cuatro y cinco comidas al día, suelen olvidar consumir alguna de las colaciones y cuando la consumen de esto suele constar de: *“Dulces entre comidas, ayuda mantenerme activa”* (E4-19-F-N-SB). Las opciones de desayuno son: cereal, yogurt con fruta y lonche, lo consumen en su casa en compañía de algún familiar y suelen conversar mientras consumen los alimentos:

“Bueno esto depende, sí, mi papá siempre me ha preparado un licuado de plátano, es lo que normalmente desayuno, pero si me da tiempo puede ser un cereal, un lonche...Bueno la verdad es que no acostumbro ver la tele cuando consuman alimentos, siempre estoy acompañado de alguien así que platico” (E2-21-M-N-SB).

En el tiempo de la comida los alimentos que suelen consumir los alumnos son algún guisado que haya elaborado su mamá: *“Le avisó mi mamá que me guarde un poco de la comida, me la pone en una vasija y así me la puedo llevar yo al trabajo, si no la compro en la cafetería”* (E2-21-M-N-SB). El lugar donde comúnmente consumen sus alimentos, puede ser en la casa o donde realizan sus prácticas: *“La comida la hago donde realizo mis prácticas, es en un cubículo donde nos encontramos todos”* (E2-21-M-N-SB). Cabe señalar que una estudiante mencionó que no suele comer: *“No como... Unas flautas de un lugar de afuera o algo de la cafetería pero es raro que lo haga. Ya me espero hasta en la noche que llego a la casa”* (E4-19-F-N-SB).

En el último tiempo de comida, la cena, los estudiantes mencionaron realizarla con la familia y conversan mientras comen, un estudiante comentó que siempre cena fuera de casa. Los alimentos que señalaron consumir fueron: tacos, lonche, huevo con algún ingrediente y a veces quesadilla: *“En la noche que llego a la casa y regularmente son tacos de bistec o algo así vamos toda la familia” (E4-19-F-N-SB).*

Para finalizar es importante mencionar que de las personas entrevistadas en la facultad de nutrición, no se encontraron estudiantes que presentaran obesidad.

El tercer objetivo cualitativo que se planteó fue identificar la percepción que tienen los universitarios en relación a la alimentación diaria. A continuación se describe la percepción que tienen los estudiantes sobre alimentación saludable, y mencionan lo que para ellos significa o consideran un desayuno, comida y cena saludable.

Percepciones sobre alimentación saludable

Una alimentación saludable, según Rivero et al. (2003), proporciona al individuo un estado óptimo de salud y la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Se recomienda consumir tres comidas completas y consumir colaciones, consumir alimentos variados de cada grupo de alimentos, sugerir el consumo prudente de azúcar, alternar el consumo de carne roja con la blanca, etcétera.

Ante este punto, cabe destacar que existe una disparidad en las respuestas que mencionaron los estudiantes de FTSYDH. Algunos se basaron en la cantidad de comidas, otros en una alimentación equilibrada, evitando ciertos alimentos y algunos mencionaron que es comer en horas adecuadas:

“Pues comer bien. Significa comer este periódicamente, no sólo una vez al día incluso 5 veces al día pero en una proporción adecuada, comer bien significa estar ingiriendo alimentos que no sean este comida chatarra sino alimentos sanos y que estén balanceados” (E15-20-F-TS-PN).

Respecto a los estudiantes de FASPYN sus respuestas se reflejaron en términos nutricionales. La mayoría comentó que debe de ser equilibrada y contener los tres grupos de alimentos del plato del bien comer. Algunos estudiantes mencionaron que deben de cumplir con el requerimiento energético satisfaciendo las necesidades de cada persona. Dos personas mencionaron que debe ser variada y otras que se realicen a horas adecuadas:

“Comer bien, para mí significa tener una dieta variada en todos los grupos de alimentos, que no se preocupen de estar contando a cada momento lo que estás comiendo y disfrutarla, siempre y cuando sea con responsabilidad” (E15-19-F-N-PN).

Desayuno saludable

Los estudiantes de Trabajo social comentan que la fruta cruda o en licuado, el cereal, pan, huevo son los ingredientes que consideran ideales para un desayuno saludable. Además, mencionaron que los alimentos que se consumen en este tiempo de comida deben de proporcionar energía para estar activos. Dos personas comentaron que debe ser balanceado: *“Pues sería balanceado que sería no grandes cantidades de grasa, que lleve leche, cereal y una fruta”* (E6-21-F-TS-PN).

“Bueno yo sí considero que debe de ser algo de fruta, porque te sirve la azúcar para la mañana que te activas y todo, y ni modo que la fruta sola así que estaría bueno que le pusieran algo de proteína ya sea el huevo o el yogurt o algo así” (E2-25-F-TS-PN).

En el caso de los estudiantes de nutrición recalcaron que un desayuno saludable debe tener alimentos de los tres grupos de alimentos, algo de origen animal, algún cereal y fruta. Los ingredientes más comunes son: el pan, la leche, el cereal, yogurt. Sobre esto cinco estudiantes indicaron que un desayuno no debe de ser tan ligero, pero tampoco tan pesado: *“Creo que no debe ser tan, tan, tan ligero sino estas consiente que vas a tener un aperitivo antes o después de la comida si te levantaste muy temprano, este pero balanceado incluir fruta, cereales, lácteos, etcétera”* (E15-19-F-N-PN). Tres estudiantes dijeron que el desayuno tiene que generar energía para el cuerpo y ser completo: *“Debe de tener de todos los grupos de alimentos, alguna fruta, algún cereal y algo de origen animal”* (E8-20-F-N-PN).

Comida saludable

En este tiempo de comida existe un acuerdo bastante generalizado acerca de los alimentos, los estudiantes de FTSYDH mencionan que una comida saludable debe de tener algo de verduras, alimentos de origen animal ya sea pollo, carne o pescado y algún cereal recalando el arroz y el espagueti. Con menor frecuencia, las respuestas refieren a la comida en términos más directamente nutricionales, mencionan que debe de ser más sustancial, se deben de quitar ciertos alimentos y cada grupo de alimentos debe de tener diferentes proporciones de su consumo:

“Bueno sería no sé, una pechuga de pollo pero osea natural como que nada más al vapor y verduras y puede ser no sé, sopa de arroz y ya” (E11-20-F-TS-BP).

“Más que nada retirar... normalmente te comes de tres a cuatro tortillas y empanizado o muy guisado o con mucho aceite entonces, de preferencia si cocinas con aceite pues no le echas la botella, con una gotita. Mucha gente consume mucha sal así que a comenzar a retirarla” (E2-25-F-TS-PN).

“Una comida tiene que tener lo mismo, es que siento que las tres comidas deben de tener lo mismo, carne, verdura y cereal y una porción mayor de verdura que nunca lo hacemos, una porción menor de carne y una porción menor de cereal...” (E14-19-F-TS-PN).

De acuerdo con los alumnos de FASPYN mencionan una comida saludable en términos de estructura nutricional, coinciden en que debe tener alimentos de los tres grupos del plato del buen comer. Los ingredientes más comunes fueron el pollo, la carne, las sopas, verdura. Además, tres estudiantes refirieron la comida saludable en términos de calidad: *“Una comida debe incluir, este, carnes o pescados, mmm, arroz o frijoles, algunas verduras y agua o agua de sabor, para que tengamos todos los grupos de los alimentos, y nos satisfaga el alimento” (E16-20-F-N-PN).*

Cena saludable

Las adjetivaciones más frecuentes de los estudiantes de FTSYDH describen que una cena saludable debe de ser ligera esto es, para que el proceso digestivo se facilite. Los alimentos más citados son la fruta, el cereal, yogurt, sándwich, quesadilla. Ante esto dos estudiantes mencionaron: *“La cena creo que debería de ser la más ligera de todas porque ya vez que vas a dormirte temprano y pues para que, el proceso digestivo sea más fácil” (E10-19-F-TS-BP).* *“La cena pues se me hace que también debe de ser ligera para que no duermes así de que bien llena y tener malestares ya en la noche, esa sería como que un cereal o un yogurt o algo así” (E9-21-F-TS-PN).*

De igual manera los estudiantes de FASPYN mencionan que una cena saludable debe de ser ligera y no tan tarde para poder dormir bien. Además, en la noche el cuerpo ya no gasta energía y lo convertirá en grasa. Los alimentos más usuales son el cereal, la fruta, ensaladas, pan, quesadillas. Una entrevistada dijo: *“Debe ser ligera, porque tu cuerpo ya no destina tanta energía para metabolizar una hamburguesa doble o algo más pesado, hay que comer*

una fruta o algo que no implique tanta energía, porque si no, no podrás dormir” (E1-19-F-N-BP).

En relación con lo mencionado por los estudiantes se observó que las cenas consumidas por los estudiantes no presentan una estructura nutricional basada en el plato del bien comer, como los dos primeros tiempos de comida. Además, los alimentos son notablemente diferentes de los mencionados en la comida. La fruta es, el alimento más habitual en las cenas de estudiantes de ambas facultades.

9. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

9.1 Discusión cuantitativa

Los Trastornos de Conducta Alimentaria han sido ampliamente estudiados en escolares y en estudiantes de secundaria, pero muy poco en los universitarios. Este grupo de población forma parte de las próximas generaciones que proporcionarán productividad al país. Es por ello la importancia de conocer la frecuencia de estos trastornos e implementar acciones que mejoren su estilo de vida.

Los resultados de este estudio demuestran que la prevalencia de TCA en los universitarios fue de 4%, similar a los hallazgos encontrados en la Universidad de Cartagena con 7.8% (Sáenz et al., 2011) y lo reportado por la Universidad de Puerto Rico de 9.59% (Reyes et al., 2010). Sin embargo, varios estudios demostraron una mayor prevalencia, en la Universidad de Karachi, Pakistán (Memon et al., 2012) presentaron un riesgo de 22.75% y en la Universidad de Brasil de 23.8% (Santos, Meneguci & Mendonça, 2008).

Los hallazgos encontrados en este estudio mostraron que el 4.9% de los estudiantes de FTSYDH presentaron prevalencia de desarrollar TCA en comparación con el 3.7% de FASPYN. Sin embargo, varios estudios indican que los universitarios pertenecientes al área de nutrición, presentan mayor susceptibilidad de desarrollar TCA debido a sus conocimientos sobre la información nutricional de los alimentos, asimismo, esta profesión está en constante preocupación por la apariencia física (Silva et al., 2012). Santos et al., (2008) compararon a estudiantes entre tres facultades, obteniendo mayor prevalencia los de nutrición (23.8%), seguidos por los de enfermería (9.8%) y ciencias biológicas (7.7%). Mealha et al., (2013) demostró que los estudiantes de nutrición (6.3%) tiene mayor probabilidad de presentar TCA en comparación a otras facultades (3.2%).

Un patrón de alimentación es el conjunto de alimentos que una población considera apropiados para satisfacer sus necesidades alimentarias en un determinado momento histórico. Involucra hábitos, cantidad, combinación y frecuencia de consumo de los alimentos (Santos, 2014).

En el presente estudio se encontró que más de la mitad de los estudiantes consumen las tres principales comidas del día. Estos hallazgos son similares a los reportados por Rodríguez et al., (2012) donde evaluó a cuatro universidades de Chile presentando el mismo resultado y Sáenz et al., (2011) que reportó que el 44.9% de los estudiantes evaluados en una universidad de Cartagena, Colombia realizaron los tres tiempos de comida.

Respecto al motivo de elegir sus alimentos, el 60.3% de los estudiantes lo eligieron por el gusto seguido por la calidad del alimento o valor nutricional, similar a los resultados encontrados por Sáenz et al., (2011) entre los estudiantes de la Universidad de Cartagena, Colombia y los resultados de Vázquez, Colombo, Lema y Watson (2012) en la Universidad de Buenos Aires. De acuerdo con los hábitos alimenticios de los estudiantes, su principal motivo fue la costumbre con un 37.6%, presentado el mismo porcentaje los universitarios de Cartagena, Colombia (Sáenz et al., 2011).

En la distribución de los macronutrientes, se encontró que el consumo se encuentra dentro de las recomendaciones expuestas por la OMS a diferencia de los hallazgos encontrados en los estudiantes de la Universidad de Alicante, España, donde su dieta se caracteriza por un consumo excesivo de grasas y bajo en hidratos de carbono (Rizo-Baeza et al., 2014). La OMS (2011) indica que se deben de consumir al menos 400 g. de frutas y verduras, sin embargo, este estudio mostró que los universitarios consumen en promedio 184 g. quedando por debajo de lo recomendado.

La investigación arrojó que si se realizan los tres principales tiempos de comida favorece el tener un patrón de alimentación saludable, hallazgo similar encontrado por Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Rubio y Botero (2015). En cambio, consumir los alimentos en casa desfavorece el tener un patrón de alimentación saludable semejante a los resultados de Becerra-Bulla, Pinzón-Villate y Vargas-Zárate (2015) y Rosales, Díaz y Saldana (2015).

Los resultados de este estudio mostraron que no existe asociación estadística entre patrón saludable y un buen rendimiento académico. Caso contrario se presentó en un estudio realizado en adolescentes de Ekiti, Nigeria donde demostraron que el llevar un patrón de alimentación saludable se asocia con un mejor rendimiento académico (Ogusile et al., 2012). Además, en un estudio realizado por Daliens et al., (2013) se encontró que es importante que la calidad de la dieta que lleven los estudiantes sea buena para tener un mejor rendimiento académico.

Asimismo, en el estudio se encontró que no existe asociación estadística entre TCA y el rendimiento académico de los universitarios, sin embargo, la guía de Secretaría de Salud (2004) menciona que las personas que lo padecen presentan un alto rendimiento académico, mostrándose como cambio compensatorio de sus dificultades sociales y sexuales.

En este estudio las mujeres demostraron tener mejor rendimiento que el sexo opuesto (91.9%) asimismo, presentaron asociación estadística. Dichos resultados se asemejaron con otros estudios realizados en universitarios (Berger et al., 2014; Arrillo-Santillán et al 2001; Gómez, et al., 2011).

En el ambiente universitario se pueden conseguir una gran variedad de opciones de alimentos no saludables, pero es decisión del universitario seleccionar inteligentemente la mejor opción de alimentación para su organismo, mejorando su estilo de vida (Sáenz et al., 2011).

9.2. Discusión cualitativa

Los resultados de este estudio muestran que la mayoría de los estudiantes universitarios realizan entre cuatro y cinco tiempos de comida, refiriéndose a tres comidas principales y dos colaciones. Lo que coincide con varios estudios realizados en universitarios (Troncoso, 2011; Rodríguez, Palma, Romo, Escobar, Aragón, Espinoza et al., 2013; Sáenz et al., 2011; Sánchez, & Aguilar, 2015).

En cuanto a las colaciones, Secretaría de Salud (2015), señala que es recomendable la realización de dos colaciones durante el día, una matutina y otra vespertina, de esta manera, el cuerpo no tendrá ayunos prologados. Además, la Norma Oficial Mexicana 043 declara que la realización de colaciones permite cumplir con una de las características de una dieta correcta (NOM-043, SSA2- 2012).

En este estudio se encontró que la mayoría de los universitarios entrevistados desayunan. En el caso de los estudiantes de FTSYDH el desayuno no cuenta con los tres grupos de alimentos del plato del buen comer considerándolo como no saludable, hallazgo similar encontrado por Zinkunegi (2010). En cambio el desayuno de los estudiantes de FASPYN se consideró como en saludable, lo que coincide con lo reportado en una investigación (Karlen et al., 2011) donde señala que un desayuno de buena calidad es aquel que al menos incluya un alimento de cada grupo.

El desayuno es considerado como un tiempo de comida primordial en la dieta de las personas, equilibrando los hidratos de carbono, proteínas y grasas, con la finalidad de permitir un adecuado rendimiento físico e intelectual durante la mañana. Los alimentos que debe de incluir son alguna fruta, cereales, lácteos bajos en grasa y/o alimentos proteicos (Casanueva et al., 2001; SSA, 2015).

En la comida de los estudiantes se encontró un acuerdo generalizado entre ambas facultades al respecto. El platillo contiene los tres grupos de alimentos. Por lo tanto, las comidas de los estudiantes suelen seguir la recomendación que establece la NOM-043-SSA2-20012 de consumir en cada tiempo de comida alimentos del plato del buen comer.

En relación con quién consume sus alimentos, se encontró que en el caso del desayuno y la comida la mayoría de los estudiantes no los consumen con su familia, estos hallazgos son similares a lo reportado por Sánchez y Aguilar (2015) donde menciona que los universitarios suelen realizar su desayuno solos, pero en casos esporádicos con algún amigo o compañeros de la escuela. Esto se conoce como desincronización, donde los integrantes de la familia tienen diferentes horarios para el consumo de sus alimentos y no coinciden, por lo tanto, ya no es una actividad común entre la familia (Cervera, Clapés, & Rigolfas, 2004).

Por otra parte, en el caso de la cena, los estudiantes de ambas facultades la valoran como un momento más familiar lo que coincide con lo reportado por Sánchez, & Aguilar (2011). El consumo de alimentos se ha considerado como un enlace social, para algunos se hace llamar “alimento compartido”, esto se debe a que no sólo compartimos alimentos sino también ideas y pensamientos durante el consumo de alimentos. La boca no sólo se utiliza para comer, sino también para crear conversaciones (Cervera, et al., 2004; Rivero et al., 2003).

En relación con el índice de masa corporal, en este estudio se observó que de los estudiantes que presentaban peso normal, la mayoría consumían los tres grupos de alimentos solamente en el desayuno y la comida. La Organización Mundial para la Salud (OMS, 2015) señala que para mantener un peso saludable durante las comidas se deben consumir frutas y verduras, cereales, legumbres y alimentos de origen animal, es decir, combinar los tres grupos de alimentos.

Respecto al sobrepeso los estudiantes describieron su alimentación deficiente en nutrimentos, alta en cereales y azúcares y su preparación queda alejada de considerarse nutritiva, lo que coincide con lo reportado por otras investigaciones (Moreno, 2012; Zambrano, Otero- Esteban, & Rodríguez-Berrio, 2015) señalando que las personas que presentan sobrepeso suelen consumir mayor cantidad de cereales, alimentos ricos en grasa, sal y azucarados, pero pobres en minerales y vitaminas. Ahora bien, la mayoría de los estudiantes con sobrepeso de este estudio realizan entre cuatro y cinco comidas al día lo que difiere con los resultados encontrados por Ratner, Hernández, Martel, & Atalah (2012) quienes señalan que los estudiantes con sobrepeso realizan una menor frecuencia de comidas diarias, conducta negativa que se asocia con una mayor ingesta energética.

En este trabajo, al igual que en otros estudios realizados (Troncoso et al., 2013; Anigstein, 2013; Kotecha et al., 2013) cuando los estudiantes se referían a una alimentación saludable gran parte de ellos la asociaban con una dieta balanceada, entendiendo este último concepto como variedad de consumo de los grupos de alimentos en cantidades adecuadas; y con horarios establecidos para cada comida. Rivero et al. (2003), mencionan que una alimentación saludable debe de proporcionar al individuo un estado óptimo de salud y la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Recomienda consumir tres comidas completas y colaciones, además, elegir diferentes alimentos de cada grupo del plato del buen comer, sugiere el consumo prudente de azúcar y alternar el consumo de carne roja con la blanca.

Todas las formas de comer de las personas son buenas, cada persona difiere en gustos y en ideas, simplemente la selección de alimentos debe de ser adecuada para que proporcionen los nutrientes necesarios para el cuerpo en cada etapa de la vida (Rivero et al., 2003).

10. CONCLUSIONES

10.1 Conclusiones cuantitativas

Existen Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) en los universitarios. Se encontró que los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Nutrición (FASPIN) presentaron menor riesgo de padecerlos, contrario a lo que se había planteado. Sin embargo, no se presentó asociación estadística significativa entre los TCA y la facultad a la que pertenecen.

De acuerdo con los hábitos alimentarios, los estudiantes consumen la ingesta recomendada de energía y macronutrientes, sin embargo, también realizan hábitos alimentarios incorrectos, su consumo de frutas y verduras está por debajo de lo recomendado y poco más de la mitad de los universitarios sólo realiza los tres tiempos de comida principales.

La minoría de los universitarios llevaba un patrón de alimentación saludable. Está influenciado negativamente por factores relacionados con el estado nutricional del estudiante, en este caso el sobrepeso u obesidad y con factores asociados con sus hábitos cuando consumen sus alimentos en casa. En cambio, existen factores que lo influyen favorablemente, el pertenecer a FASPIN y el que no se dificulte realizar algún tiempo de comida.

De acuerdo con el rendimiento académico, la mayoría de los estudiantes tienen un muy buen o buen rendimiento, esto está influenciado por la percepción que tienen los estudiantes, es decir, considerar que tienen muy buen o buen rendimiento académico favorece tener un buen rendimiento académico. Sin embargo, el pertenecer a FASPIN y desacreditar materias lo desfavorece.

Además, se encontró que no existe asociación entre el rendimiento académico de los universitarios con los Trastornos de Conducta Alimentaria y los patrones de alimentación.

Ahora bien, los resultados arrojados por los datos cuantitativos indicaron que los estudiantes de FTSYDH reportaron ligeramente mayor prevalencia de TCA en comparación con FASPYN, no obstante, los discursos obtenidos a través de las entrevistas cualitativas revelaron lo contrario, en ellos los alumnos de FASPYN declararon tener más control en el consumo de ciertos alimentos e inclusive llegan a la prohibición, esto se debe al cuidado que tienen de su imagen corporal.

Los resultados cuantitativos indicaron que no existe asociación entre tener buen rendimiento académico con un patrón de alimentación saludable, lo que concuerda con la mayoría de las citas textuales de los universitarios entrevistados, donde mencionaron que una alimentación saludable no la consideran como un factor que influya en el rendimiento académico de una persona.

Es importante considerar la revisión de varios determinantes sociales que hicieron falta medir en las variables de estudio, los cuales deben de ser abarcados para conocer su influencia en el estudio.

Se considera pertinente en un futuro la utilización de otros instrumentos complementarios para medir los trastornos de conducta alimentaria y de esta manera evitar subregistros.

Además, se podría profundizar más sobre el patrón de alimentación saludable enfatizando en la ingesta dietética a través de varios recordatorios de 24 horas, para de esta manera poder cotejar la información proporcionada por los estudiantes. Asimismo, se debe de tomar en cuenta medir los micronutrientes del consumo de alimentos de los universitarios.

Los estudiantes universitarios son adultos potenciales para el crecimiento y desarrollo del bienestar de la sociedad, por ello, debe de ser primordial la implementación de programas dentro de las facultades sobre temas de “estilo de vida saludable”.

10.2 Conclusiones cualitativas

Existe gran disparidad sobre los patrones de alimentación entre las facultades. Hay que remarcar que ambas se asemejan en la desincronización de horarios de comidas con la familia, deja de ser una actividad común durante el desayuno y la comida. Además, cuando suelen estar acompañadas de algún familiar, las principales actividades que realizan se encuentran alejadas de la convivencia.

Los estudiantes con algún problema de peso (infra o sobrepeso), tienen un patrón de alimentación deficiente en frutas y verduras que resulta en un inadecuado consumo de micronutrientes. Además, mostraron un alto consumo de cereales y azúcares.

El concepto de alimentación saludable para los estudiantes de FTSYDH fue técnico y concreto, en cambio, los alumnos de FASPYN lo definen de una manera más detallada. La percepción que tienen los estudiantes sobre los ejemplos de una alimentación saludable durante los tres tiempos de comida coincide con el concepto que proporcionaron.

Los universitarios poseen el conocimiento básico sobre cómo llevar a cabo una alimentación saludable, sin embargo, a pesar de este discernimiento la mayoría suele alimentarse de manera incorrecta.

Las investigaciones futuras deberían examinar a fondo los motivos por los cuales los estudiantes no llevan una alimentación saludable y la interacción que esta tiene con su facultad. Además, se podría interactuar con los encargados de elaborar las comidas en casa todo esto con el fin de mejorar la nutrición de los universitarios.

11. REFERENCIAS

- Acaso, M., Alcaide, E., Antúnez del Cerro, N., Ávila, N., Ayuso, E., Balboa, T. et al. (2011). *Perspectivas. Situación actual de la educación en los museos de artes visuales*. En: M. Acaso (Eds.), *Preguntas retóricas. Lí Objetivos, técnicas y participantes*. (pp. 137-139). España: Fundación telefónica.
- Adolphus, K., Lawton, C., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.
- Anigstein M. (2013). Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria. *Revista Chilena Nutrición*, 40 (3), 243-249.
- Arillo-Santillán, E., Fernández, E., Hernández-Avila, M., Tapia-Uribe, M., Cruz-Valdés, A., & Lazcano-Ponce, E. (2001). Prevalencia de tabaquismo y bajo desempeño escolar, en estudiantes de 11 a 24 años de edad del estado de Morelos, México. *Salud Pública de México*, 44 (1), s54-s66.
- Barradas, A. (2014). Depresión en estudiantes universitarios: Una realidad indeseable. Recuperado el 11 de noviembre del 2014, de <http://books.google.com.mx/books?id=SHWTAwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=DEPRESI%C3%93N+EN+ESTUDIANTES+UNIVERSITARIOS:+Una+realidad+indeseable&hl=es419&sa=X&ei=HKBjVPyrGYSOyASKuoLoCQ&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=DEPRESI%C3%93N%20EN%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS%3A%20Una%20realidad%20indeseable&f=false>.
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., & Vargas-Zárate, M. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista Facultad de Medicina*, 63 (3), 457-463.
- Berger, C., Álamos, P., Milicic, N., & Alcalay, L. (2014). Rendimiento académico y las dimensiones personal y contextual del

- aprendizaje socioemocional: evidencias de su asociación en estudiantes chilenos. *Universitas Psychologica*, 13 (2), 627-638.
- Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. México: Pearson education de Colombia Ltda.
- Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A., & Arroyo, P. (2001). Nutrición médica. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana, S.A. de C.V.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia. Madrid: Mc GRAW-HILL INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S.A.U.
- Contreras, J., & Gracia M. (2005). Investigaciones Sociales. En: *Alimentación y cultura, perspectivas antropológicas*. (pp. 387-392). México: Ariel.
- Creswell, J. W. (2009). Research design: Qualitative, Quantitative and mixed methods approaches. 3 ed. Los Ángeles: SAGE.
- David, S., de Jesús, S., Kirchoff, O., & Aguiar, N. (2012). Influence of the nutritional status in the risk of eating disorders among female university students of nutrition: eating patterns and nutritional status, *Ciênc. saúde coletiva*, 17(12).
- De Young, K.P., Lavender, J.M., Crosby, R.D., Wonderlich, S.A., Engel, S.G., & Le Grange, D. (2014). Bidirectional associations between binge eating and restriction in anorexia nervosa. An ecological momentary assessment study. *Appetite*, 83, 69-74.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhu, B., & Deforche, B. (2013) Weight, socio-demographics, and health behaviour related correlates of academic performance in first year university students. *Nutrition Journal*. 12 (1), 1-14.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, B., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 14 (53), 1-12.
- García, M., Pardío, J., Arroyo P., & Arana, S (2006). Organización familiar y social y diversidad de la dieta: un estudio etnográfico en el estado de

- Aguascalientes. *Antropología y nutrición*. (pp.195-220). México: Fundación Mexicana para la Salud, A.C.
- Gaxiola, J., González, S. & Gaxiola, E. (2013). Autorregulación, resiliencia y metas educativas: variables protectoras del rendimiento académico de bachilleres. *Revista Colombiana de Psicología*, 22 (2), 241-252.
- Gómez, D., Oviedo, R., & Martínez E. (2011). Factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante universitario. *Educación y Humanidades*, 5 (2), 90-97.
- Gómez, R., Gómez, R., Díaz, A., Fortea, M., & Salorio, P. (2010). Prevalencia de los trastornos alimentarios en una muestra universitaria. Ansiedad como factor de modulación. *Index Enfermería*, 19, 2-3.
- Hernández, L., & Londoño, C. (2013). Imagen corporal, IMC, afrontamiento, depresión y riesgo de TCA en jóvenes universitarios. *Anales de psicología*, 29(3), 748-761.
- Hernández, R. (2003). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. *El proceso de la investigación cualitativa*. Interamericana editores.
- Izcara, D. (2014). Manual de Investigación cualitativa. México: Ediciones Coyoacán.
- Karlen, G., Masino, MV., Fortino MA. & Martinelli, M. (2011). Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Diaeta*, 29 (137).
- Kotecha, P., Sangita, V., Baxi, R., Mazumdar, V., Shobha, M., Mehta, K., et al. (2013). Dietary Pattern of Schoolgoing Adolescents in Urban Baroda, India, *Journal health population and nutrition*, 31(4), 490-496.
- Lara, J., LaCaille, P.D., Dauner, K., Krambeer, R., & Pedersen, J. (2011). Psychosocial and Environmental Determinants of Eating Behaviors, Physical Activity, and Weight Change Among College Students: A Qualitative Analysis. *Journal of American College Health*, 59 (6), 531-538.

- Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., & Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5 (12), 71-88.
- Magallares, A., Jauregui-Lobera, I., Ruiz-Prieto, I & Santed, M.A. (2013). Antifat attitudes in a sample of women with eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3), 649-653.
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). Recuperado el 27 de mayo 2015 de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf
- MAXQDA. (2014). MAXQDA12, El software más avanzado para investigaciones cualitativas. Recuperado el 11 de noviembre del 2014, de <http://www.maxqda.com/lang/es>
- Mealha, V., Ferreira, C., Guerra, I., & Ravasco, P. (2013). Students of dietetics & nutrition; a high risk group for eating disorders? *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1558-1566.
- Memon, A., Rukhshan, A., Siddiqui, E., Naeem, S., Syed, A., & Mehmood, K. (2012). Eating disorders in medical students of Karachi, Pakistan-a cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 5 (84), 1-7.
- Morande, G., Graell, M., & Blanco, M. (2014) Trastornos de la conducta Alimentaria y Obesidad. Madrid. EDITORIAL MÉDICA PANAMERICA, S.A.
- Moreno, M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista médica Clínica CONDES*, 23 (2), 124-128.
- Nadjarzadeh, A., Vaziri, N., Mohammad, A., Naderi, Z., Daneshbodi., H., Shamsi, F., & Hassan L., (2011). Assessment of the Eating Disorders in Female Students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran. *The Journal of Community Research*, 1 (2). 79-84.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de la salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado el 7 de marzo 2016 de

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

- Ogunsile, S. (2012). The Effect of Dietary Pattern and Body Mass Index on the Academic Performance of In-school Adolescents, *International Education Studies*, 5 (6), 65-72.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO). (2013). Estudio para la revisión actualización de las guías alimentarias para la población chilena. Recuperado el 8 de noviembre de 2014, de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/redicean/docs/Rev_Act_Gu%C3%ADas_Chile.pdf.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO). (2012). *Cultura y prácticas Alimentarias en Totonicapán*. Recuperado el 8 de noviembre de 2014, de <http://www.fao.org/docrep/018/ar647s/ar647s.pdf>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO). (2009). *Guía para la obtención de interpretación del patrón alimentario*. Recuperado el 8 de noviembre de 2014, http://www.utn.org.mx/docs_pdf/metodologia_PESA/2_promocion_comunitaria_inicial/Patron_alimentario_2009/Guia%20para%20instalar%20y%20manejar%20de%20patron%20alimentario%20pesa%202009.pdf.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2011). *Nutrición*. Recuperado el 8 de noviembre 2014. <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Alimentación sana. Recuperado el 7 de marzo 2016. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Pelegriana, B., Guillén, M.A., Palma, S., Lisbona, A., Martín, M., & Gómez-Candela, C. (2014). Propósito de un caso de malnutrición muy extrema en una paciente que presenta Anorexia Nerviosa Restrictiva de larga evolución y no recibía tratamiento. *Nutrición Hospitalaria*, 30 (3), 690-694.

- Pérez, G. (2009). Percepción y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres en el México rural. *Antropología y Nutrición*. (pp.137-156).México: Fundación Mexicana para la Salud, A.C.
- Portela, M.L., Da Costa, H., Mora, M., & Raich, R.M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia; una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 391-401.
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, J. & Atalah, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista Médica de Chile*, 140 (2), 1571-1579.
- Reyes, M., Franko, D., Matos, A., Bulik, C., Holle, A., Cámara, L., et al. (2010). Eating Disorder Symptomatology: Prevalence among Latino College Freshmen Students. *Journal Clinical Psycholy*, 66(6), 666–679.
- Rivera, J., Hernández, M., Aguilar, C., Vadillo, F., & Murayama, C. (2012). Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado, (pp.125-133). México. Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Rivero, M., Riba, M., & Ballester, V. (2003). Nuevo Manual de dietética y nutrición. Madrid: LI. IRAGRA, S.A.
- Rizo-Baeza, M., González-Brauer, N., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 29 (1), 153-157.7.
- Rodríguez, D. y Valdeoriola, J. (2009). Metodología de la investigación. Barcelona: FUOC.
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., McMillan, N. & Galvéz, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*, 28 (2), 447-455.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). Metodología de la investigación. Granada: Aljibe.
- Rosales, M., Díaz, G., & Saldana, G. (2015). Alimentación saludable. ¿Qué comen los estudiantes universitarios de primer año de medicina de la

- UABC Tijuana? *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 4 (8).
- Ruiz-Prieto, I., Bolaños-Ríos, P., & Jáuregui-Lobera, I. (2013). Diet choice in weight-restored patients with eating disorders; progressive autonomy process by nutritional education. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1725-1731.
- Sáenz, S., González, F., & Díaz, S. (2011). Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Sociodemográficos, físicos y conductuales en Cartagena, Colombia. *Revista Clínica Médica Familiar*, 4 (3), 193-204.
- Sánchez, V., & Aguilar A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (1), 449-457.
- Santos, A. (2014). El patrón alimentario del libre comercio. Primera edición. México: UNAM, Instituto de Investigaciones Económicas, CEPAL.
- Santos, M., Meneguci, L. & Mendonça, A. (2008). Padrão alimentar anormal em estudantes universitárias das áreas de Nutrição, enfermagem e ciências biológicas. *Ciência et praxis*. 1 (1), 1-4.
- Secretaría de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA). (2011). Manual Operativo Agencias de Desarrollo Rural. Recuperado el 8 de noviembre 2014.
http://www.sagarpa.gob.mx/desarrolloRural/Documents/MICROSITIO%20PESA/manual_operativo_adr.pdf.
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2010). Diagnóstico de los factores asociación al logro educativo de la prueba ENLACE2010. Recuperado el 23 de noviembre 2014
http://enlace.sep.gob.mx/content/ba/docs/2013/factores_asociados/FACTORES_ASOCIADOS_AL_LOGRO_ENLACE_2010.pdf
- Secretaría de Salud (SSA). (2015). Come correctamente y muévete. Recuperado el 7 de marzo 2016.
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_come_correctamente_muevete.pdf

- Secretaría de Salud (SSA). (2004). Guía de trastornos de conducta alimentaria. Recuperado el 7 de marzo 2016. www.generoysaludreproductiva.gob.mx
- Secretaría de Salud (SSA). (1987). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (7ª. Ed.). México: Porrúa.
- Silva, J., de Jesus, S., Kirchoff, O., & Aguiar, N. (2012). Influence of the nutritional status in the risk of eating disorders among female university students of nutrition: eating patterns and nutritional status, *Ciênc. saúde coletiva*, 17(12), 3399-3406.
- Torres, T. (2011). Cambios en el patrón alimentario de la ciudad de México. *Revista Latinoamericana de Economía*, 38 (151), 127-152.
- Troncoso, C. (2011). Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 20 (2), 83-89.
- Troncoso, C., Doepping, C., & Zúñiga, C. (2013). Alimentación saludable en la formación de estudiantes de carreras del área pedagógica. *Revista chilena de nutrición*, 40 (1), 43-47.
- Unikel, A., & Caballero C. (2010). Guía clínica para trastornos de la conducta alimentaria. Ed. S, Berenzon, J. del Bosque, J. Alfaro, M.E Medina-Mora. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Vázquez, M., Colombo, M., Lema, S., & Watson, D. (2014). Estudiantes universitarios: ¿qué comen mientras estudian? *Diaeta*, 32 (147).
- Zambrano, G., Otero- Esteban, Y. & Rodríguez-Berrio, S. (2015). Factores de riesgo y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Revista ciencia y cuidado*, 12 (2), 72-86.
- Zinkunegi, N. (2011). La importancia del desayuno en indicadores de salud en estudiantes universitarios. Universidad pública de Navarra. Recuperado en 26 de mayo 2016, de <http://academica-e.unavarra.es/handle/2454/5205>.

ANEXOS

ANEXO A. Operacionalización de variables

Variables cuantitativas	Definición Conceptual	Definición Operacional	Método/Procedimiento Técnica o Instrumento	Escala de Medición	Tipo de variable
Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)	Enfermedades que tienen como características principales un comportamiento distorsionado de la alimentación y una extrema preocupación por la imagen y el peso corporal.	<p>EAT-26 (Eating Attitudes Test). Prueba con 26 reactivos.</p> <p>Cada respuesta de las preguntas tiene una puntuación:</p> <p>Opciones de respuestas: nunca (0 puntos), casi nunca (0 puntos), algunas veces (cero puntos), bastantes veces (1 punto), casi siempre (2 puntos) y siempre (3 puntos).</p>	Cuestionario EAT- 26 (método cuantitativo).	<p>Ordinal,</p> <p><u>Riesgo:</u> Las respuestas que sumen de 20 puntos en adelante.</p> <p><u>Sin riesgo:</u> Las respuestas sumen 19 puntos o menos.</p>	Independiente

Variables cuantitativas	Definición Conceptual	Definición Operacional	Método/ Procedimiento	Escala de Medición	Tipo de variable
Patrones de Alimentación	Los patrones de alimentación se definen como la selección, la preparación y consumo de los alimentos de forma cotidiana, los cuales son la base principal de la dieta en un determinado grupo	<p>Por medio de un recordatorio de 24 horas y una pregunta</p> <p>Patrón saludable debe de contar con los siguientes requisitos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar por lo menos tres tiempos de comida. 2. Consumir por lo menos 400g de frutas y verduras. 3. Los macronutrientes deben de estar dentro de los rangos de la ingesta recomendada por la OMS HC:50-60 PS:10-25 L'S:15-30 <p>Si no cumple con lo anterior se considera patrón de alimentación no saludable.</p>	Entrevista personal	Nominal	Independiente

Variables cuantitativas	Definición Conceptual	Definición Operacional	Método/ Procedimiento	Escala de Medición	Tipo de variable
Rendimiento académico	Rendimiento académico percibido y observado (calificación obtenida)	Cédula de información de calificaciones del alumno de un semestre anterior. Bajo/ muy bajo: <7.9. Alto / moderado: promedio de 8-10.	Cédula de información de calificaciones	Ordinal	Dependiente

Variable Cuantitativa	Definición Conceptual	Definición Operacional	Técnica o Instrumento	Escala de Medición	Tipo de variable
Procedencia	Lugar de donde procede una persona.	Seleccionara una de las siguientes -Local. -Foráneo.	Cuestionario.	Nominal	Confusora
¿Con quién vives?	Persona (s) con o sin vínculos familiares; que comparten la misma vivienda.	¿Con quién vives? () Solo () Pareja () Amigo (s) () Padres	Cuestionario.	Nominal	Confusora
Ingreso mensual familiar.	Totalidad de los ganancias o ingresos que tiene una familia	Seleccionara una de las siguientes: \$1.00 - \$4,206 \$4,207- \$8412 \$8,413- o más	Cuestionario.	Ordinal	Confusora
Trabajar	Realizar una actividad física o intelectual, en general de forma continuada, y recibir un salario por ello.	¿Trabajas? Sí () No ()	Cuestionario.	Nominal	Confusora
Beca escolar	Subvención que se entrega a alguien para que realice sus estudios.	¿Tienes beca escolar? Sí () No ()	Cuestionario.	Nominal	Confusora
Financiamiento	Recursos monetarios y de crédito para que lleven a cabo una actividad.	¿Cómo financia tus estudios? () Trabajo () Beca escolar () Ayuda de padres u otras personas	Cuestionario.	Nominal	Confusora
Pertenecer a un equipo deportivo	Participar en algún deporte representando a la escuela.	¿Pertenece a algún equipo deportivo? () Sí () No	Cuestionario.	Nominal	Confusora

Estudiar fuera de clase	Determinar tiempo para estudiar en otro lugar que no sea la escuela.	¿Cuántas horas por semana dedicas a estudiar fuera de clases? Ninguna () Dos a tres horas () Más de 4 horas ()	Cuestionario.	Ordinal	Confusora
Faltas	Inasistencias en clases.	En un mes, ¿Cuántas veces faltas a clases? () Ninguna () Una a dos veces () Más de tres veces	Cuestionario.	Nominal	Confusora
Desacreditado materias.	No aprobar una materia.	¿Has desacreditado alguna materia? Sí () No ()	Cuestionario.	Nominal	Confusora
Percepción del rendimiento académico.	Manera en que una persona percibe o comprende su rendimiento académico.	Hasta el momento, ¿cómo consideras que es tu rendimiento académico en la universidad? Muy Bueno () Bueno () Regular () Malo () Muy Malo ()	Cuestionario.	Ordinal	Confusora
		¿Cómo consideras tu rendimiento académico respecto al rendimiento de tus compañeros? Mejor que la mayoría () Igual que la mayoría () Peor que la mayoría ()	Cuestionario.	Ordinal	Confusora
Hábitos alimentarios.	Expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos	Frecuencia de alimentos antes de ir a la universidad () Siempre () Algunas Veces () Nunca	Cuestionario.	Nominal	Confusora
		Habitualmente durante el día, ¿Realizas tres tiempos de comida? Siempre () Algunas veces () Nunca ()	Cuestionario.	Nominal	Confusora
		¿Cuál es el tiempo de comida que más se te dificulta hacer? () Desayuno () Comida () Cena () Ninguno	Cuestionario.	Nominal	Confusora

		¿Comúnmente dónde consumes tus alimentos? Casa () Cafetería de la Universidad () En puestos de comida () En restaurantes ()	Cuestionario.	Nominal	Confusora
		¿Por qué razón seleccionas tus alimentos? Por gusto () Por costo () Por calidad () Por valor Nutritivo () Por recomendaciones médicas () Por recomendaciones nutricionales ()	Cuestionario.	Nominal	Confusora
		¿En qué están basados tus hábitos alimenticios? Costumbre () Dieta () Facilidad de elaboración () En lo que puedes costear ()	Cuestionario.	Nominal	Confusora

Variables cualitativas	Definición Conceptual	Definición Operacional	Técnica o Instrumento
Patrones de alimentación	Los patrones de alimentación se definen como la selección, la preparación y consumo de los alimentos de forma cotidiana, los cuales son la base principal de la dieta en un determinado grupo.	<p>Para usted, ¿Qué es una alimentación saludable?</p> <p>¿Qué se debe de comer y cómo</p> <p>¿Qué significa comer bien para tí?</p> <p>Por ejemplo, a la hora de comer unas galletas, ¿en qué te basas para hacerlo?</p> <p>¿Sueles leer la información de las etiquetas?</p> <p>¿Confías en la información?</p> <p>¿Qué alimentos tienes disponibles en casa?</p> <p>¿Cuáles son los alimentos que no deben de faltar en casa?</p> <p>Plátame un día a la hora de desayuno, comida y cena.</p> <p>¿Qué es lo que desayunas? ¿Qué es lo que comes? ¿Qué es lo que cenas?</p> <p>¿Cómo debe de ser un desayuno saludable?</p> <p>¿Cómo debe de ser una comida saludable?</p> <p>¿Cómo debe de ser una cena saludable?</p> <p>¿Comes entre comidas?</p> <p>¿Con quién comes en el desayuno, comida y cena?</p> <p>¿Dónde comen?</p> <p>¿Quién prepara la comida?</p> <p>¿Cómo prepara la comida?</p> <p>¿Qué es lo que más te gusta comer y qué alimentos no?</p> <p>¿Qué hacen en el transcurso de la comida? (hablan, discuten, ven tv.)</p> <p>Cambia la forma de comer los fines de semana.</p> <p>Cuando come fuera de casa ¿Qué come?</p> <p>¿Qué alimentos te prohibes y por qué?</p>	Entrevista semiestructurada

		<p>¿Qué tomas en cuenta cuando comes algún alimento?</p> <p>¿Tú crees que debes de comer más de lo que comes ahora?</p> <p>¿Has controlado tu forma de comer?</p> <p>¿De dónde obtienes la información sobre lo que debes de comer, la salud y el peso?</p> <p>¿Tu alimentación cambia en periodos de exámenes?</p> <p>¿En qué momento de la vida consideras que comes más?</p> <p>¿En qué momento de la vida consideras dejar de comer?</p> <p>Rendimiento Académico</p> <p>¿Qué piensas de tu rendimiento académico?</p> <p>¿Qué se necesita para tener un buen rendimiento académico?</p> <p>En comparación con los demás ¿cómo es tu rendimiento académico?</p> <p>¿Crees qué es importante venir a la escuela, es importante terminar tu licenciatura?</p> <p>Alguna unidad de aprendizaje la has cursado en 2, 3, 4, 5 oportunidad y por qué crees que sucede.</p>	
--	--	---	--

ANEXO B. Cuestionario/Cédula de colección de datos cuantitativos.

Facultad de Salud Pública y Nutrición

Por favor, contesta las preguntas completas y con honestidad. Te doy las gracias anticipadamente por tu colaboración.

Marca con una X la respuesta que más se adapte a ti:

1. ¿En qué semestre estás matriculado?

<input type="checkbox"/> ₁ Tercero	<input type="checkbox"/> ₂ Cuarto	<input type="checkbox"/> ₃ Quinto	<input type="checkbox"/> ₄ Sexto	<input type="checkbox"/> ₅ Séptimo	<input type="checkbox"/> ₆ Octavo	<input type="checkbox"/> ₇ Noveno	<input type="checkbox"/> ₈ Decimo
---	--	--	---	---	--	--	--

HORTOFRUTICOLAS	Antes de ir a la universidad consumes...		Antes de ir a la universidad consumes...
1Manzana	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	10Calabacita	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
2Guayaba	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	11Repollo	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
3Naranja	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	12Espinaca	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
4Papaya	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	13Lechuga	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
5Plátano	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	14Nopal	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
6Toronja	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	15Pepino	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
7Limón	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	16cebolla	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
8Tomate	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	17Chile	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
9Zanahoria	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	18Ejote	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca

2. ¿Cómo financia tus estudios? Elige solo una opción

() ₁Trabajo () ₂Ayuda de padres u otras personas () ₃Beca () ₄Otros medios: _____

3. Pertenece a un equipo deportivo () ₁SI () ₂NO

4. ¿Cuántas horas por semana dedicas a estudiar fuera de clases?

() ₁Ninguna () ₂Una a dos horas () ₃Más de tres horas

5. En un mes, ¿Cuántas veces faltas a clases?

() ₁Ninguna () ₂Una a dos veces () ₃Más de tres veces

6. ¿Has desacreditado alguna materia?

() ₁SI () ₂NO

7. Hasta el momento, ¿cómo consideras tu rendimiento académico en la universidad?

() ₁Muy Bueno () ₂Bueno () ₃Regular () ₄Malo () ₅Muy Malo

19Cereales	Antes de ir a la universidad consumes...	A.O.A	Antes de ir a la universidad consumes...
20Pan de caja (bimbo)	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	31Huevo	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
21Pan de caja integral	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	32Atún en lata	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
22Pan dulce	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	33Carne roja	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
23Tortilla de maíz	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	34Pollo	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
24Galletas Marías	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	35Pescado	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
25Tortilla de harina	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	36Atún	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
26Arroz	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	37Jamón	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
27Avena	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	38quesos	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
28Cereal con azúcar	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	39Leche	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
29 Papa	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca	40yogurt	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca
30 Pastas	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces () ₃ Nunca		

8. ¿Cómo consideras tu rendimiento académico respecto al rendimiento de tus compañeros? ()₁Mejor que la mayoría
()₂Igual que la mayoría ()₃Peor que la mayoría

9. Habitualmente durante el día, ¿Realizas tres tiempos de comida?

()₁Siempre ()₂Algunas Veces ()₃ Nunca

10. ¿Cuál es el tiempo de comida que más se te dificulta hacer?

()₁Desayuno ()₂Comida ()₃ Cena ()₄ Ninguno

11. ¿Comúnmente dónde consumes tus alimentos?

()₁Casa ()₂Cafetería de la Universidad ()₃En puestos de comida ()₄En restaurantes

12. ¿Por qué razón seleccionas tus alimentos? Elige sólo una opción

()₁Por gusto ()₂Por costo ()₃Por calidad ()₄Por valor Nutritivo

()₅Por recomendaciones médicas ()₆Por recomendaciones nutricionales

13. En que están basados tus hábitos alimenticios. Elige sólo una opción

()₁ En Costumbres ()₂ Dieta ()₃ Facilidad de elaboración

()₄ En lo que puedes costear ()₅Problemas de salud

Leguminosas	Antes de ir a la universidad consumes...	Grasas	Antes de ir a la universidad consumes...
41Frijol	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca	43Aguacate	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca
42Lenteja	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca	44Aceite	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca
		45Mantequilla	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca

Datos personales

1. Sexo: () ₁Hombre () ₂Mujer **2. Edad**____ **3. Matrícula** _____

Favor de dejar en blanco
4. Peso ____ 5. Talla ____ 6. IMC ____ 7. Ingreso Mensual Familiar: \$1.00 - \$4,206 \$4,207- \$8412 \$8,413- o más

8. Procedencia

() ₁Local () ₂Foraneo

9. Facultad a la que perteneces

() ₁FasPyN () ₂FTSyDH

10. ¿Trabajas?

() ₁Sí () ₂No

14. ¿Tienes beca escolar?

() ₁Sí () ₂No

Alimentos preparados	Antes de ir a la universidad consumes...		
46Pizza	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca	52Soda	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca
47Tacos	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca	53Café	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca
48Hamburguesa	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca	54Agua	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca
49Papas	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca	55Bebida energizante	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca
50Galletas	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca		
51Dulces	() ₁ Siempre () ₂ Algunas Veces() ₃ Nunca		

15. ¿Con quién vives?

() ₁ Sólo () ₂ Pareja () ₃ Amigo (s) () ₄Familiares

16. En general, tu horario de clases es:

() ₁ Matutino () ₂ Vespertino

Marque con una X la respuesta de cada una de las preguntas. Sea lo más honesto posible. Toda información que proporciones será confidencial.

	¹ Nunca	² Casi Nunca	Algunas ³ Veces	⁴ Bastantes Veces	⁵ Casi Siempre	⁶ Siempre
1. Me da mucho miedo pesar demasiado						
2. Procuro no comer aunque tenga hambre						
3. Me preocupa mucho por la comida						
4. A veces me he atracado de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer						
5. Corto mis alimentos en trozos pequeños						
6. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como						
7. Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (pan arroz patatas)						
8. Noto que los demás preferirían que comiese más.						
9. Vomito después de haber comido						
10. Me siento muy culpable después de comer						
11. Me preocupa el deseo de estar más delgado/a						
12. Hago mucho ejercicio para quemar calorías						
13. Los demás piensan que estoy demasiado delgado						
14. Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
15. Tardo en comer más que las otras personas						
16. Procuro no comer alimentos con azúcar						
17. Como alimento de régimen						
18. Siento que los alimentos controlan mi vida						
19. Me controlo en las comidas						
20. Noto que los demás me presionan para que coma						
21. Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida						
22. Me siento incómodo/a después de comer dulces						
23. Me comprometo a hacer régimen						
24. Me gusta sentir el estómago vacío						
25. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas						
26. Tengo ganas de vomitar después de las comidas						

Recordatorio de 24hrs.

[illegible]

ANEXO C. Guía de entrevista cualitativa

1. Para usted, ¿Qué es una alimentación saludable?
2. ¿Qué se debe de comer y cómo
3. ¿Qué significa comer bien para tí?
4. Por ejemplo, a la hora de comer unas galletas, ¿en qué te basas para hacerlo?
5. ¿Sueles leer la información de las etiquetas?
6. ¿Confías en la información?
7. ¿Qué alimentos tienes disponibles en casa?
8. ¿Cuáles son los alimentos que no deben de faltar en casa?
9. Pláticame un día a la hora de desayuno, comida y cena.
10. ¿Qué es lo que desayunas? ¿qué es lo que comes? ¿Qué es lo que cenas?
11. ¿Cómo debe de ser un desayuno saludable?
12. ¿Cómo debe de ser una comida saludable?
13. ¿Cómo debe de ser una cena saludable?
14. ¿Comes entre comidas?
15. ¿Con quién comes en el desayuno, comida y cena?
16. ¿Dónde comen?
17. ¿Quién prepara la comida?
18. ¿Cómo prepara la comida?
19. ¿Qué es lo que más te gusta comer y qué alimentos no?
20. ¿Qué hacen en el transcurso de la comida? (hablan, discuten, ven tv.)
21. Cambia la forma de comer los fines de semana.
22. Cuando come fuera de casa ¿Qué come?
23. ¿Qué alimentos te prohibes y por qué?
24. ¿Qué tomas en cuenta cuando comes algún alimento?
25. ¿Tú crees que debes de comer más de lo que comes ahora?
26. ¿Has controlado tu forma de comer?
27. ¿De dónde obtienes la información sobre lo que debes de comer, la salud y el peso?
28. ¿Tu alimentación cambia en periodos de exámenes?
29. ¿En qué momento de la vida consideras que comes más?
30. ¿En qué momento de la vida consideras dejar de comer?

Rendimiento Académico

1. ¿Qué piensas de tu rendimiento académico?
2. ¿Qué se necesita para tener un buen rendimiento académico?
3. En comparación con los demás ¿cómo es tu rendimiento académico?
4. ¿Crees que es importante venir a la escuela, es importante terminar tu licenciatura?
5. alguna unidad de aprendizaje la has cursado en 2, 3, 4, 5 oportunidad y por qué crees que sucede.

ANEXO D. Carta de consentimiento informado

FOLIO_____

Se me ha comunicado que el título de esta investigación es Patrones de Alimentación, Prevalencia de trastornos alimentarios y Rendimiento Académico en universitarios. *El propósito es evaluar la relación de los patrones de alimentación y la prevalencia de trastornos de conducta alimentaria en el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la FASPIN y FTSYHH de la UANL.*

Se me ha informado que mi identidad permanecerá oculta, identificándome con un número de folio. Así como también se me ha mencionado los procedimientos e instrumentos a utilizar durante la realización del estudio. Además, para fines de la investigación no tengo problema en que utilicen el promedio de mi semestre anterior.

Se me ha comunicado que mi participación en el estudio es completamente voluntario y que tengo el derecho de retirar mi consentimiento en cualquier punto antes que el informe esté finalizado, sin ningún tipo de penalización.

Este proyecto está siendo realizado por la Lic. Isela Alejandra Espinoza Barroso bajo la supervisión de la Dra. Natividad Ávila Ortiz de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede comunicarse a los correos electrónicos *aebarroso@live.com.mx* y *natividad.avilao@uanl.mx* o a los teléfonos 13404890 ext.3096.

He leído el consentimiento y he oído las explicaciones del investigador. Mis preguntas concernientes al estudio han sido respondidas satisfactoriamente. Como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio, firmo a continuación.

Fecha: _____

Firma de autorización del participante

Responsable: Dra. Natividad Ávila Ortiz

LN. Isela Alejandra Espinoza Barroso.

ANEXO E. Seudónimos de los estudiantes entrevistados en FASPYN.

Tabla 1. Seudónimos de FASPYN

N. de Entrevista	Edad	Sexo	Facultad	IMC	Código
1	21	Femenino	FASPYN	Bajo peso	E1-19-F-N-BP
2	21	Masculino	FASPYN	sobrepeso	E2-21-M-N-SB
3	21	Masculino	FASPYN	Peso normal	E3-21-M-N-PN
4	19	Femenino	FASPYN	sobrepeso	E4-19-F-N-SB
5	21	Femenino	FASPYN	Bajo peso	E5-21-F-N-BP
6	18	Femenino	FASPYN	Bajo peso	E6-18-F-N-BP
7	19	Femenino	FASPYN	Peso normal	E7-19-F-N-PN
8	20	Femenino	FASPYN	Peso normal	E8-20-F-N-PN
9	20	Masculino	FASPYN	Peso normal	E9-20-M-N-PN
10	18	Femenino	FASPYN	Peso normal	E10-18-F-N-PN
11	20	Femenino	FASPYN	Sobrepeso	E11-20-F-N-SB
12	19	Femenino	FASPYN	Peso normal	E12-19-F-N-PN
13	20	Femenino	FASPYN	Peso normal	E13-20-F-N-PN
14	21	Femenino	FASPYN	Peso normal	E14-21-F-N-PN
15	19	Femenino	FASPYN	Peso normal	E15-19-F-N-PN
16	20	Femenino	FASPYN	Peso normal	E16-20-F-N-PN

Fuente: elaboración propia.

ANEXO F. Seudónimos de los estudiantes entrevistados en FTSYDH.

Tabla 3. Seudónimos de FTSYDH

N. de Entrevista	Edad	Sexo	Facultad	IMC	Código
1	19	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E1-19-F-TS-PN
2	25	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E2-25-F-TS-PN
3	20	Femenino	FTSYDH	Bajo peso	E3-20-F-TS-BP
4	19	Masculino	FTSYDH	Bajo peso	E4-19-M-TS-BP
5	20	Femenino	FTSYDH	Sobrepeso	E5-20-F-TS-SB
6	21	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E6-21-F-TS-PN
7	19	Femenino	FTSYDH	Bajo peso	E7-19-F-TS-BP
8	19	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E8-19-F-TS-PN
9	21	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E9-21-F-TS-PN
10	19	Femenino	FTSYDH	Bajo peso	E10-19-F-TS-BP
11	20	Femenino	FTSYDH	Bajo peso	E11-20-F-TS-BP
12	20	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E12-20-F-TS-PN
13	19	Masculino	FTSYDH	Peso normal	E13-19-M-TS-PN
14	19	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E14-19-F-TS-PN
15	20	Femenino	FTSYDH	Peso normal	E15-20-F-TS-PN

Fuente: elaboración propia.

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Isela Alejandra Espinoza Barroso.

Candidata para el Grado de

Maestro en Ciencias en Salud Pública

Tesis: PATRONES DE ALIMENTACIÓN, TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS.

Campo de Estudio: Ciencias de la Salud Pública

Datos Personales: Nacida en Chihuahua, Chihuahua el 6 de junio de 1988, hija de Joaquín Rubén Espinoza Muñoz e Isela Adriana Barroso Rey.

Educación: Egresado de la Universidad Autónoma de Chihuahua, grado obtenido Licenciada en nutrición en el año 2011.

Experiencia Profesional:

2013-2014 Consulta Privada

Cargo: Consulta de Nutrición

2012-2013 Servicios Estatales de Salud de Chihuahua.

Cargo: Consulta de nutrición; Encargada del Grupo del adulto mayor

2011-2012 Foxconn México Presicion Industry

Cargo: Creación de Menús Saludables; Supervisor de Comedor;
consulta nutrición

2011-2011 Grupo Modelo S.A de C.V.

Cargo: Encargada del programa "Reduciendo peso"